www.merisaheli.com

मेरी सहेली

मूल्य-₹६०

अक्टूबर-२०२१

संपादक-हेमा मालिनी

स्किन केयर स्पेशल

इस अंक के साथ
'मेरी सहेली बुक
सीरीज़' की एक बुक
मुफ़्त

सांवली रंगत निखारने के ५० टिप्स

ख़ूबसूरत बालों के लिए १० हेल्दी रेसिपीज़

वज़न घटाना चाहते हैं तो बदलें सुबह की ये ९ आदतें

पुरुषों के १० डर

रिश्ते में न बताएं हर बात

बेडरूम का लुक बिगाड़ सकता है आपकी सेक्स लाइफ

भारत की सबसे
ज़्यादा पढ़ी
जानेवाली हिंदी
मासिक पत्रिका

VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

PARLE®
Happy Happy™
Choco-Chip Cookies
PARLE
Happy Happy
Choco-Chip Cookies
BISCUITS

SBL

हर्बल अर्क से बालों को दें
संपूर्ण पोषण

only books magazine

आर्निका
जैबोरैंडी
SBL
ARNICA MONTANA
FORTIFIED HAIR OIL
ANTI HAIR FALL THERAPY
HERBAL SHAMPOO with CONDITIONER
Scalptone
थूजा
कैलेंडुला
सिनकोना

अपने बालों और स्काल्प को **आर्निका मोंटाना फ़ोर्टिफ़ाइड हेयर ऑइल** से अच्छी तरह मालिश करें. २-३ घंटे बाद बालों को **आर्निका मोंटाना हर्बल शैंपू विद कंडिशनर** से धो लें. बेहतरीन परिणामों के लिए **स्काल्पटोन टेबलेट** का **प्रयोग** करें.

होमियोपैथी और आयुर्वेद में समानता

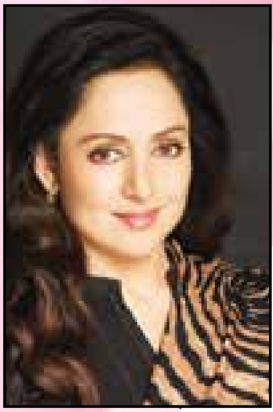
होमियोपैथी और आयुर्वेद दोनों में प्राकृतिक तत्वों का उपयोग किया जाता है, जैसे कि जड़ी-बूटियाँ(हर्ब्स), जिनके कोई दुष्प्रभाव(साइड इफेक्ट) नहीं होते हैं.

होमियोपैथी में जड़ी-बूटियों को प्रसंस्कृत (प्रॉसेस) करने की बहुत आधुनिक पद्धति है, जिसे 'मैसेरेशन' कहते हैं. इस पद्धति के द्वारा जड़ी-बूटियों के औषधीय गुणों को तरल पदार्थ(लिक्विड) में निष्काषित किया जाता है, जिसे 'मदर टिंक्चर' कहते हैं. होमियोपैथी की अद्वितीय पद्धति के द्वारा 'मदर टिंक्चर' से 'डायल्यूशन' बनाए जाते हैं.

स्कैन करें और अभी ख़रीदें

सभी प्रमुख होमियोपैथिक दुकानों पर उपलब्ध है. ऑनलाइन यहां से ख़रीदें: www.sblglobal.com

SBL Pvt. Ltd., SBL House 2, Commercial Complex, Shrestha Vihar, Delhi-110092 (India) ☎ 91-11-22161935, 22165145, 22162239, 43731000 ✉ care@sblglobal.in 🌐 www.sblglobal.com



हंसो तो दिन निकले, चुप रहो तो रातें हैं... तुम पास हो तो होश कहां, बस मुहब्बत की बातें हैं... तुम्हारे ख़्याल से ही रात की सरगोशियां इतराती हैं, तुम्हारी मुहब्बत ज़िंदगी फिर से जीने के ख़्वाब जगाती है. वक़्त रुक जाता है उस एक मोड़ पर आकर जब तुम ख़ुशबू बनकर सांसों में समा जाती हो... तुम, सिर्फ तुम मुहब्बत बन मेरे दिल में मुस्कुराती हो.... ये मुहब्बत की दास्तान है, चाहत की हद है. ऐसा ही हसीन होता है वो मंज़र, जहां मुहब्बत बन कोई किसी के धड़कनों में बस जाता है.

only books magazine

हम भी चाहते हैं आपके लिए इतना ही हसीन मंज़र, इतनी ही मुहब्बत, हर नज़र में आपके लिए इतना ही प्यार... ऐसे ही सौंदर्य, इसी हुस्न की ख़्वाहिश हमने भी की है आपके लिए, तभी तो हमने 'मेरी सहेली' के हर पन्ने को ख़ूबसूरती की बातों से सजा दिया है, हर लफ़्ज़ में आपकी सुंदरता की कहानी लिख दी है और 'ये स्किन केयर स्पेशल' अंक ले आए हैं आपके लिए, जिसमें ख़ूबसूरती से जुड़ी उन तमाम बातों को शामिल किया है हमने, जो आपके लिए ज़रूरी हैं, फिर चाहे वो होममेड फ़ेसपैक हों, स्किन केयर रूटीन हो या सांवली रंगत निखारने और स्किन केयर के ढेरों घरेलू नुस्खे... हमने स्किन केयर से जुड़ी हर वो जानकारी आप तक पहुंचाने की कोशिश की है, जो आपकी ख़ूबसूरती को निखारेगी.

इसके अलावा रिश्ते व हेल्थ की बातें भी की हैं हमने इस अंक में. पैरेंटिंग टिप्स दिए हैं. वेटलॉस के तरीके बताए हैं, फैशन-स्टाइल की जानकारी दी है... और भी बहुत कुछ शामिल किया है हमने इस अंक में, जो यक़ीनन आपके लिए उपयोगी साबित होगा और आपको मुकम्मल शख़्सियत बनाएगा.

आपको ख़ूबसूरत, जागरूक, आत्मविश्वासी और क़ामयाब नारी बनाने की हमारी हमेशा कोशिश रहती है और ये कोशिश आगे भी ज़ारी रहेगी. उम्मीद है. हर अंक की तरह 'मेरी सहेली' के इस अंक को भी आपका अच्छा प्रतिसाद मिलेगा.

हेमामालिनी

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध है.
लॉग ऑन करें- **www.merisaheli.com**

SBL
WORLD CLASS
HOMOEOPATHY

शिशुओं में दांत निकलते समय कष्टदायक लक्षणों से राहत के लिए

DENTON

दांत निकलने की परेशानियों से राहत

Net 25 g
HOMOEOPATHIC MEDICINE
Tablets
DENTON
For Trouble free dentition
SBL
WORLD CLASS
HOMOEOPATHY

इन सभी लक्षणों में असरदारः

- ✱ मसूड़ों की सूजन
- ✱ दस्त
- ✱ चिड़चिड़ापन
- ✱ लार टपकना
- ✱ खाने से इन्कार
- ✱ पेट दर्द
- ✱ उल्टी

होमियोपैथी और आयुर्वेद में समानता

होमियोपैथी और आयुर्वेद दोनों में प्राकृतिक तत्वों का उपयोग किया जाता है, जैसे कि जड़ी-बूटियाँ(हर्ब्स), जिनके कोई दुष्प्रभाव(साइड इफेक्ट) नहीं होते हैं.

होमियोपैथी में जड़ी-बूटियों को प्रसंस्कृत (प्रॉसेस) करने की बहुत आधुनिक पद्धति है, जिसे 'मैसेरेशन' कहते हैं. इस पद्धति के द्वारा जड़ी-बूटियों के औषधीय गुणों को तरल पदार्थ(लिक्विड) में निष्काषित किया जाता है, जिसे 'मदर टिंक्चर' कहते हैं. होमियोपैथी की अद्वितीय पद्धति के द्वारा 'मदर टिंक्चर' से 'डायल्यूशन' बनाए जाते हैं.

स्कैन करें और अभी ख़रीदें

सभी प्रमुख होमियोपैथिक दुकानों पर उपलब्ध है. ऑनलाइन यहां से ख़रीदें: www.sblglobal.com

SBL Pvt. Ltd., SBL House 2, Commercial Complex, Shrestha Vihar, Delhi-110092 (India) ☎ 91-11-22161935, 22165145, 22162239, 43731000 ✉ care@sblglobal.in 🌐 www.sblglobal.com

संस्थापक
वेद प्रकाश पाहवा

संपादक
हेमा मालिनी

प्रबंध निदेशक व सह संपादक
राजीव वेद प्रकाश पाहवा

निदेशक
ललित वेद प्रकाश पाहवा
वरुण राजीव पाहवा

संपादकीय प्रमुख
साधना पाहवा

कार्यकारी निदेशक
सार्थक ललित पाहवा

फ़ूड एडिटर
जूही वरुण पाहवा

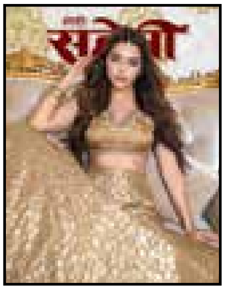
कार्यकारी संपादक
प्रतिभा तिवारी
pratibha@pbcindia.com

सहायक कार्यकारी संपादक
गीता शर्मा
geeta@pbcindia.com

फीचर एडिटर
ऊषा गुप्ता
usha@pbcindia.com

उप संपादक
पूनम नागेंद्र शर्मा
poonam@pbcindia.com

ADVERTISING
BUSINESS DIRECTOR
LALIT VED PRAKASH PAHWA
Phone: 022- 24156333
MUMBAI
Unit No. 207, 2nd Floor, New Udyog Mandir No. 2, Moghal Lane, Mahim- West, Mumbai-400016. Phone: 022-24440185, 022-24440186
DELHI
E-231 (LGF) , Greater Kailash-2, New Delhi -110048.
Phone: 011-26227038/39, 40532578
KOLKATA
Needbased Communication Pvt Ltd, 9, Weston Street, Siddha Weston, Room No. 210 (2nd floor), Kolkata-700013. Tel: (033) 6452-8041
CHENNAI
42/3, Maansoravar, Raja Apartment, 11A Arcot Road, Porur,
Chennai-600116, Ph: 044-45000410,
Mob: 9444402291
BANGALORE
Via Media Communication, #40/3, Ave Maria, Dickenson Road, Bangalore-560042. Mobile: 9845178393
GUJARAT
Rajiv Desai Associates,
310, Shaan Complex, B/4, Sakar 4,
(Opp. N. J. Library), Ellis Bridge, Ahmedabad-380 006.
Ph.: 079-26579115, Mobile: 9824022296
HYDERABAD
C/o. Usha Rani, 126, 10-3-77/1, Flat No. 602, Indira Devi Apartments, Teachers Colony, East Marredpally, Secunderabad-500 026. Mobile: 09849387829
KANPUR
111/325, Ashok Nagar, Kanpur, U.P.-208012,
Phone: 0512-2526127 Mobile: 09415440602
NAGPUR
A-13/3, N.S.K. Hsg. Scty., Near Ravi Nagar.
Nagpur- 440021. Phone : 0712-6451744/2552209
HARYANA
Media Vox, SCO-8, 3rd Floor, Near Krishna Mandir,
Model Town Extension, Ludhiana-141 001.
Mobile: 09781300172, 09464526863



सौजन्यः
कवर मॉडलः रूही सिंह
फोटोग्राफरः संजय दुबे
मेकअप-हेयरः नीरज नवरे
कॉस्ट्यूमः GG By Asha Gautam
स्टाइलिस्टः सयाली अंगाचेकर

मेरी सहेली

वॉल्यूम ३३, अंक १०, अक्टूबर अंक

'मेरी सहेली' अब वेबसाइट पर भी उपलब्ध.
लॉग ऑन करें- www.merisaheli.com

स्किन केयर स्पेशल

स्किन केयर स्पेशल

सांवली रंगत निखारने के ५० टिप्स.......................६०
ब्यूटी गाइडः टॉप तो बॉटम ऐसे निखारें ख़ूबसूरती....६६
स्किन टाइप के अनुसार फ्रूट फेस पैक................७४
स्किन केयर कैलेंडर.......................................७६
ख़ूबसूरत बालों के लिए १० हेल्दी रेसिपीज़............८२

ज्वलंत लेख

वज़न घटाना चाहते हैं तो बदलें सुबह की ये ९ आदतें...५६
क्या कहता है घर आपके बारे में..........................९४
खुद को ही नहीं अपने घर को भी रखें हेल्दी, अपनाएं ये स्मार्ट ट्रिक्स..१००

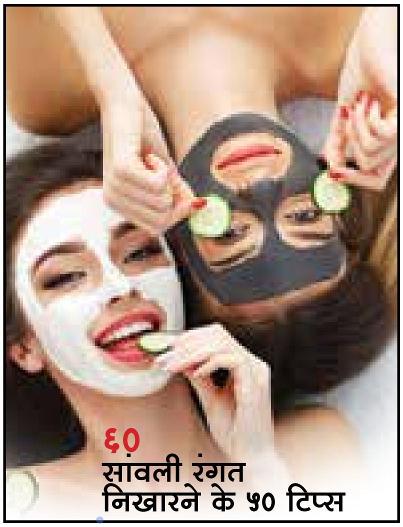
रिलेशनशिप

रिश्ता टूटने की नौबत आने से पहले करें उसे रिफ्रेश...३०
रिश्ते में न बताएं हर बात..............................८८

सेक्स एंड रोमांस

बेडरूम का लुक बिगाड़ सकता है आपकी सेक्स लाइफ..९१

only books magazine



६०
सांवली रंगत निखारने के ५० टिप्स

९१
बेडरूम का लुक बिगाड़ सकता है आपकी सेक्स लाइफ

६६
स्किन केयर कैलेंडर

पीआरबी अधिनियम के अंतर्गत लेखों के चयन के लिए संपादक उत्तरदायी. 'मेरी सहेली' में पूर्णतया मौलिक, अप्रकाशित लेखों को ही कॉपीराइट बेस पर स्वीकार किया जाता है. किसी भी बेनाम लेख/योगदान पर हमारी कोई ज़िम्मेदारी नहीं होगी. जब तक कि ख़ासतौर से कोई निर्देश न दिया गया हो, सभी फ़ोटोग्राफ़्स केवल रेखांकित उद्देश्य से ही इस्तेमाल किए जाते हैं. हालांकि संपादक प्रकाशित विवरण को पूरी तरह से जांच-परख कर ही प्रकाशित करते हैं, फिर भी उसकी शत-प्रतिशत सत्यता की ज़िम्मेदारी उनकी नहीं है. प्रोडक्ट्स, प्रोडक्ट्स से संबंधित जानकारियां, फ़ोटोग्राफ़्स, इलेस्ट्रेशन आदि के लिए 'मेरी सहेली' को ज़िम्मेदार नहीं ठहराया जा सकता. सभी क़ानूनी विवाद मुंबई कोर्ट के अधिकार क्षेत्र में ही सुलझाए जाएंगे.

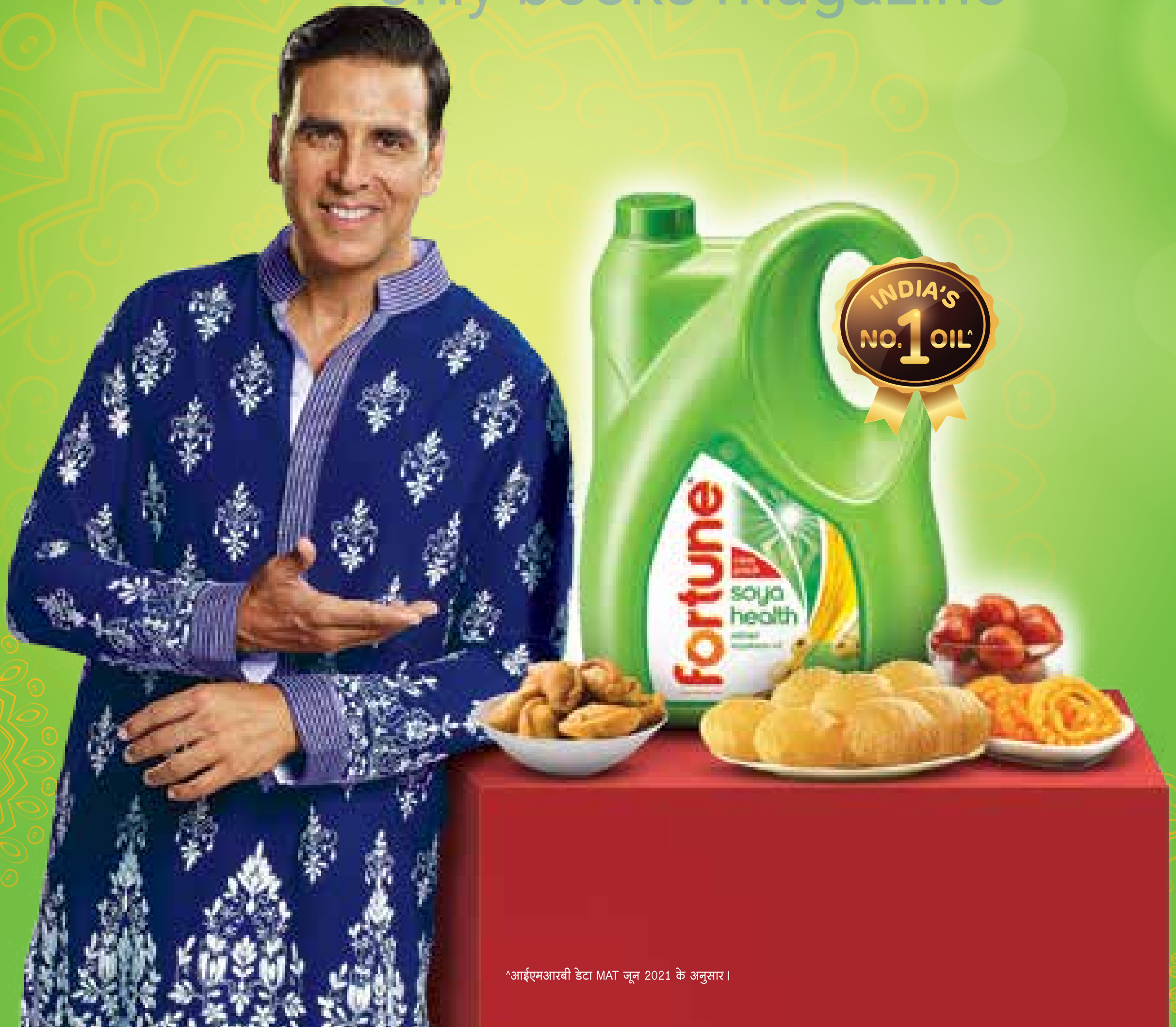
फीचर राइटर्स/ग्राफिक डिज़ाइनर्स/लेआउट आर्टिस्ट/वेब डेवलपर/प्रोग्रामर/SEO/SMO अपना रेज़्यूमे मेल करें: careers@pbcindia.com
info@pbcindia.com • response@pbcindia.com

adani
wilmar
For a healthy growing nation

इस त्यौहार घर ले आइए
देश का नं.1 कुकिंग ऑइल

fortune®
रिफ़ाइन्ड सोयाबीन तेल

only books magazine


INDIA'S NO.1 OIL^
fortune
soya health

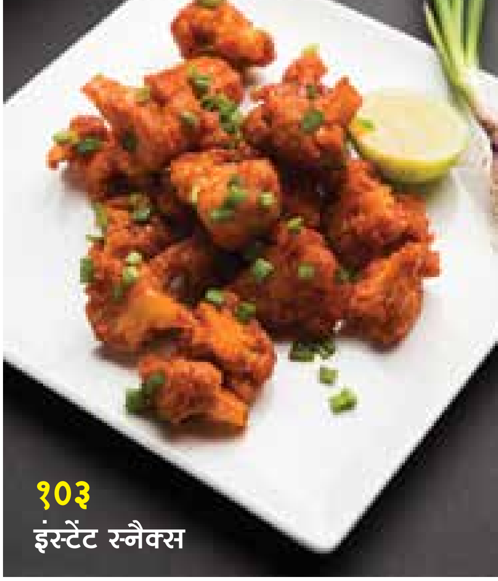
^आईएमआरबी डेटा MAT जून 2021 के अनुसार।

100% Veg.

४४
ख़ूबसूरत ख़्वाब

२०
सुनहरी किरण

११६
इन छोटे-छोटे हेल्थ टिप्स से होगा बड़ा फ़ायदा



१०३
इंस्टेंट स्नैक्स

२२
किटी पार्टी

१२७
जानें अक्षय कुमार से जुड़ी कही-अनकही बात

only books magazine

हेल्थ

इन छोटे-छोटे हेल्थ टिप्स से होगा बड़ा फ़ायदा..३८
शरीर की सूजन दूर करने के घरेलू नुस्खे....११८

पैरेंटिंग

जानें बच्चों की पढ़ाई के लिए कैसे और कहां करें निवेश...९८

रेसिपी

इंस्टेंट स्नैक्स.......................................१०३

फैशन

ख़ूबसूरत ख़्वाब.......................................४४

कलर फीचर्स

बेपनाह हुस्न..१८
सुनहरी किरण..२०

मेन्स कॉर्नर

पुरुषों के १० डर.....................................३४

फिल्म

जानें अक्षय कुमार से जुड़ी कही-अनकही बात १२८

कहानी

किटी पार्टी- मीनू त्रिपाठी..........................२२
कोरोना- संगीता माथुर.........................७२
सुख- लकी राजीव...............................८४
चिड़िया दा चंबा- उषा वधवा...................१२२

स्थायी स्तंभ

पहला अफेयर...................................१०
हेल्थ एंड फिटनेस..............................१२
दादी मां का ख़ज़ाना..............................१६
राशिफल...१२६

कॉपीराइटः मेरी सहेली के कॉपीराइट पूरी तरह से सुरक्षित हैं और इसके सभी अधिकार आरक्षित हैं. इसमें प्रकाशित किसी भी विवरण को कॉपीराइट धारक/कंपनी से लिखित अनुमति प्राप्त किए बिना आंशिक या संपूर्ण रूप से पुनः प्रकाशित करना, सुधारकर संग्रहित करना या किसी भी रूप या अर्थ में अनुवादित करके इलेक्ट्रॉनिक, यांत्रिक, प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग करना या दुनिया के किसी भी हिस्से में प्रकाशित करना निषेध है. दुनियाभर में मेरी सहेली के सर्व अधिकार पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. द्वारा सुरक्षित हैं. किसी भी प्रकार से पुनः प्रकाशन निषेध है. मेरी सहेली रजिस्टर्ड ट्रेडमार्क है और पूर्ण रूप से पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. की प्रॉपर्टी है. पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के लिखित अनुमति के बिना इस ट्रेडमार्क का इस्तेमाल वर्जित है.

मूल्य- भारत में एक वर्ष के लिए ₹७२०, विदेश में ५६ यू.एस. डॉलर- हवाई जहाज से. कृपया डी.डी. पायोनियर बुक कं. प्रा. लि. के नाम से ही भेजें. पाठक ध्यान दें कि 'मेरी सहेली' का सब्स्क्रिप्शन सिर्फ़ मुंबई कार्यालय में ही संभव है. हमारे कहीं भी एजेंट नहीं हैं. नोटः वार्षिक सदस्यों को पत्रिका के साथ मिलनेवाले फ्री गिफ़्ट सैम्पल नहीं दिए जाएंगे.

Printed and Published by Sharad Madhukar Chilap on behalf of Pioneer Book Co. Pvt. Ltd. and printed at Sap Print Solutions Pvt. Ltd. Plot no. 3, Sector 2, Vasai Taluka Ind. Estate, Gauraipada Vasai (East), Dist - Palghar-401208 and Published from Pioneer Book Co. Pvt. Ltd., Unit No. 207, 2nd Floor, New Udyog Mandir No. 2, Moghal Lane, Mahim-W, Mumbai- 400016.
Editor- Hema Malini.

रचनाएं भेजने व पत्र-व्यवहार करने के लिए इस पते पर संपर्क करें- पायोनियर बुक कं. प्रा.लि., यूनिट नं. २०७, न्यू उद्योग मंदिर नं. २,
मुगल लेन, माहिम- पश्चिम, मुंबई-४०० ०१६.
संपादकीयः २४४४०१८५ **सेल्सः** २४४४०१८५, २४४४०१८६, E-mail: woman17@rediffmail.com

---

चेतावनीः 'मेरी सहेली' में दवाइयों एवं विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों के संबंध में तथ्यपूर्ण जानकारी देने की हमने पूरी सावधानी बरती है. फिर भी पाठकों को चेतावनी दी जाती है कि अपने वैद्य या चिकित्सक की सलाह से औषधि लें, क्योंकि बच्चों, बड़ों और कमज़ोर व्यक्तियों की शारीरिक शक्ति अलग-अलग होती है, जिससे दवा की मात्रा व्यक्ति की क्षमता के अनुसार निर्धारित करना ज़रूरी है.

PARLE®
Krackjack®
Now in two new exciting flavours
PARLE
Krackjack
THE ORIGINAL
Sweet & Salty Crackers
PARLE
Krackjack
Jeera
Jeera
Butter
Masala
PARLE
Krackjack
Butter Masala

पहला अफेयर

लॉन्ग डिस्टेंस

आज उसकी शादी है. वो वाक़ई आगे बढ़ चुका है अपनी ज़िंदगी में और मैं? कहने को तो मैं भी मूव ऑन कर चुकी हूं, लेकिन मेरा दिल जानता है कि ये सच नहीं है.

एक कॉमन फ्रेंड के ज़रिए हमारी पहली मुलाक़ात हुई थी और तभी लग गया था कि ये मुलाक़ातें और बढ़ेंगी और हमारा रिश्ता भी. उसको यूएस में जॉब मिला था और मैं अभी स्टूडेंट थी. मेडिकल की पढ़ाई कर रही थी. हमने फ़ोन नम्बर्स लिए एक-दूसरे के और कब थोड़े ही समय में दोस्त से हमसफ़र बनने का फ़ैसला हमने ले लिया, इसका एहसास ही नहीं हुआ हमें.

वो जब भी इंडिया आता, तो सबसे पहले मेरे घर जयपुर आता. मेरी फ़ैमिली भी उसको पसंद करती थी और उसकी फ़ैमिली भी खुले विचारों की थी. वो अक्सर अमेरिका में मेरे लिए चॉकलेट्स और गिफ़्ट्स कलेक्ट करके रखता था. हमने साथ में बहुत अच्छा वक़्त गुज़ारा. गोवा से लेकर मुंबई तक हॉलिडे मनाई. लेकिन कहते हैं ना जब सब कुछ इतना परफेक्ट लगे, तो समझ जाना चाहिए कि कहीं न कहीं कुछ सही नहीं है.

विकास को लेकर मैं ज़्यादा ही पज़ेसिव होती जा रही थी. अगर वो मेरा फ़ोन नहीं उठाता या मैसेज का जवाब नहीं देता तो मैं लड़ पड़ती. धीरे-धीरे हमारे झगड़े बढ़ने लगे. मैं हर बात पर उससे सवाल करती और वो यही कहता कि रितु मैं काम में बिज़ी रहता हूं, तो ज़रूरी नहीं कि हमेशा जिस वक़्त तुम फ़ोन करो, मैं कॉल ले सकूं. इतना तो समझो इंडिया और अमेरिका का टाइम अलग-अलग है!

लेकिन मैं समझने को ही तैयार नहीं थी, हम जितने क़रीब थे, अब उतने ही दूर होते जा रहे थे. मेरे इस तरह के बर्ताव से विकास भी मुझसे उखड़ा-उखड़ा रहने लगा था. उसका मानना था कि मेरे और उसके मैच्योरिटी लेवल में बहुत फ़र्क़ है, मैं स्टूडेंट वाली टीन एज की सोच और व्यवहार से बाहर ही नहीं आ रही थी, तो ऐसे में वो डिस्टर्ब रहने लगा था और खुद इसका असर उसके नेचर और बर्ताव पर पड़ने लगा था.

विकास और मैंने यही निर्णय लिया कि हमको ब्रेकअप कर लेना चाहिए. हालांकि मैं नहीं चाहती थी कि हम अलग हों, लेकिन वो निर्णय ले चुका था. मैंने कहा कि हम दोस्त तो रह सकते हैं ना, उसने भी हामी भर ली, लेकिन मैं खुद को सम्भाल नहीं पा रही थी, दोस्ती का रिश्ता मुझे दर्द दे रहा था और इसीलिए विकास ने मुझे सोशल मीडिया पर ब्लॉक कर दिया ये कहकर कि इस तरह हम आगे नहीं बढ़ पाएंगे और न ही इस रिश्ते में रह पाएंगे!

उसके निर्णय का मैं सम्मान करती हूं और आज जब एक कॉमन फ्रेंड ने उसकी शादी की ख़बर दी तो मैं टूट गई, लगा कोई अपना अब हमेशा के लिए किसी और का हो गया है. मैं भी अपनी ज़िंदगी में आगे बढ़ रही हूं, लेकिन दिल के किसी कोने में उसका प्यार आज भी दबा हुआ है, जो वक़्त-वक़्त पर दस्तक दे ही देता है. विकास और मुझे लगा था कि हमारा लॉन्ग डिस्टेंस रिलेशनशिप एक बड़ा कारण था हमारे बीच मनमुटाव और ग़लतफहमियों का, लेकिन आज सोचती हूं कि मेरी ज़्यादा क़रीब रहने की कोशिश ही हमारी दूरियों का कारण बन गई थी. मैं अपने दिल और प्यार को सम्भाल ही नहीं पाई और उसको हमेशा के लिए खो दिया! दूरियों से कोई फ़र्क़ नहीं पड़ता, लेकिन प्यार के रिश्ते में महज़ प्यार का होना ही काफ़ी नहीं, विश्वास और धीरज होना भी उतना ही ज़रूरी है! मुझे नहीं पता अब कभी मैं प्यार कर पाऊंगी भी या नहीं, लेकिन अपनी भूलों से सबक लेकर आगे के रिश्तों को यूं खोने नहीं दूंगी!

- रितु भारद्वाज

only books magazine

अफेयर, रिश्ता, संबंध... ज़िंदगी के इस सफ़र में न जाने कितने ही लोग मिलते हैं, कितने ही बिछुड़ते हैं, पर ज़िंदगी का पहला अफेयर आज तक भूला नहीं होगा. तो लिख भेजिए हमें. सर्वश्रेष्ठ रचना को मिलेगा ₹ ५०० का नगद पुरस्कार. लिफ़ाफ़े पर पते के स्तंभ पर शीर्षक 'पहला अफेयर' लिखना न भूलें.

बनाएं
हर दिन
स्वस्थ
California
WALNUTS

एक मुट्ठी रोज़ खाएं और अपने हर दिन को स्वस्थ बनाएं!

जब बात अच्छी आदतों की शुरुआत की होती है तो, हृदय, मस्तिष्क, आंत और स्वस्थ रोग प्रतिरोधक क्षमता में सहायक ज़रूरी पोषक तत्वों के साथ कैलिफ़ोर्निया वॉलनट्स एक सही चयन है. यह प्लांट-बेस्ड ओमेगा-3 एएलए का उत्कृष्ट स्रोत है और प्रोटीन व फाइबर जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व भी इनमें मौजूद होते हैं, जो दिनभर पेट को भरा और आपको ऊर्जावान रखते हैं.

ओमेगा-3 (2.5 ग्राम/28 ग्राम) | प्रोटीन (4 ग्राम/28 ग्राम) | फाइबर (2 ग्राम/28 ग्राम)

**अधिक जानकारी के लिए, देखें https://bit.ly/3qAuqKH*

CaliforniaWalnuts.India CaliforniaWalnutsIndia CaWalnutsIndia californiawalnuts.in

डायबिटीज़ में बहुत फ़ायदेमंद है ये ५ तरह की चाय

डायबिटीज़ की वजह से मीठी चाय नहीं पी पा रहे हैं, तो निराश न हों. हम यहां पर ५ तरह की चाय के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें पीने से आपको चाय का स्वाद तो आएगा, साथ ही आपकी डायबिटीज़ भी नियंत्रित रहेगी.

१. ब्लैक टी: इसमें एंटीऑक्सीडेंट और एंटी इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो रक्त में शुगर के स्तर को कम करते हैं और डायबिटीज़ को नियंत्रित करने में मदद करते हैं. एक दिन में २-३ कप ब्लैक टी पी सकते हैं, लेकिन चीनी का इस्तेमाल न करें.

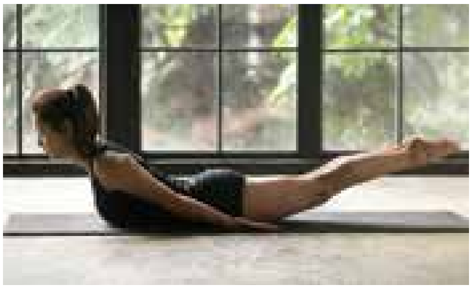
२. कैमोमाइल चाय: एंटीऑक्सीडेंट, एंटी इंफ्लेमेटरी और एस्ट्रिंजेंट गुण होने के साथ ही इस चाय में इंसुलिन को नियंत्रित करने वाली प्रॉपर्टीज़ भी होती हैं, जो ब्लड में शर्करा का स्तर कम करती हैं. इस चाय को पीने से तनाव कम होता है और मेटाबॉलिज्म भी बेहतर होता है

३. हिबिस्कस की चाय: यह चाय भी शुगर लेवल को कम करने में मदद करती है. इसमें पॉलीफेनोल्स, एंटीऑक्सीडेंट और एंथोसायनिन जैसे गुण होते हैं, जो इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित करते हैं.

४. दालचीनी चाय: इसमें ऐसी एंटीऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज़ होती हैं, जो डायबिटीज को नियंत्रित करती हैं. नियमित रूप से दालचीनी की चाय पीने से वज़न कम होता है.

५. ग्रीन टी: रोज़ाना ग्रीन टी पीने से शरीर में ग्लूकोज़ का स्तर नियंत्रित रहता है और यह ग्रीन टी वज़न करने में भी सहायक होती है. चाहें तो इसमें जायफल पाउडर भी मिला सकते हैं.

सायटिका और कमर के दर्द में राहत दिलाता है शलभासन



- ज़मीन पर पेट के बल लेट जाएं.
- दोनों पैरों को सीधा रखें.
- दोनों हाथों को जांघ के नीचे दबाएं.
- सिर और मुंह को सीधा रखें.
- गहरी सांस लेते हुए अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाने की कोशिश करें. जितना हो सके, पैरों को ऊपर उठाएं.
- इस अवस्था में कम-से-कम २० सेकंड रहें.
- धीरे धीरे सांस बाहर छोड़ते हुए पैरों को नीचे लाएं.
- इस प्रक्रिया को २-३ बार दोहराएं.

रोज़ करें फुट मसाज, होंगे ये फ़ायदे

वर्किंग हो या हाउसवाइफ, काम की व्यस्तता के चलते महिलाओं को पैरों की देखभाल के लिए पर्याप्त समय नहीं मिल पाता. ऐसे में बेहतर है कि रात के समय सारा काम खत्म करने के बाद आप पैरों की मालिश करें. सोने से पहले पैरों पर तेल लगाने के अनेक फ़ायदे होते हैं, जैसे-

१. दिनभर एक ही जगह पर अधिक समय तक बैठे रहने से पैरों में रक्त का संचार सही तरह से नहीं हो पाता है, जिसके कारण पैरों में सूजन, ऐंठन और दर्द महसूस होता है. अत: पैरों की अच्छी सेहत के लिए नारियल, तिल, लैवेंडर या बादाम के तेल से कम से कम ५ मिनट तक मालिश करें.

२. सोने से पहले पैरों की मालिश करने से अच्छी नींद आती है. तनाव दूर होता है और पैरों की नसों को आराम मिलता है.

३. मालिश करने से पैरों के तलुओं के कई एक्यूपंक्चर बिंदु सक्रिय हो जाते हैं, जिसकी वजह से पैरों के दर्द में आराम मिलता है और अच्छी नींद आती है.

४. तेल की मालिश से पैरों की सूजन कम होती है. तनावपूर्ण मांसपेशियों और दर्द में आराम मिलता है.

५. रोज़ाना पैरों की मालिश करके पीएमएस के लक्षणों जैसे सूजन, अनिद्रा और ऐंठन में राहत मिलती है.

Reliance
Growth is Life

Reliance digital
PERSONALISING TECHNOLOGY

#मेरा वाला टेक

यहां रिलायंस डिजिटल में, हम जानते हैं कि आप जो भी इलेक्ट्रॉनिक्स चुनेंगे उसकी वजह आपके लिए बहुत ही ख़ास होगी. इसीलिए, सबसे विशाल रेंज, शॉपिंग के सुविधाजनक विकल्प, आसान फ़ायनांस और बेहतरीन आफ़्टर सेल्स सर्विस के साथ हम यह सुनिश्चित करते हैं कि आपको हमेशा वही चीज़ मिले जो आपके लिए परफ़ेक्ट हो.

5000+ प्रॉडक्ट्स | **300+** ब्राण्ड्स | **ईज़ी** फ़ायनांस

हर भारतीय के लिए इलेक्ट्रॉनिक्स

SHOP ANY ELECTRONICS AT MY JIO STORE | Jio DIGITAL LIFE

*T&C Apply

Reliance resQ | पर्सनलाइज़्ड गाइडेंस । सर्विस । मेन्टेनैन्स । 18008891044

reliancedigital.in

गणेश चतुर्थी के मौक़े पर पाएं सेफ निखार, नेचुरली ग्लो स्किन के साथ

मौक़ा चाहे जो भी हो, हम सभी चाहते हैं हमेशा ख़ास दिखना और मौक़ा जब गणेश चतुर्थी का हो, तो तैयारी भी ख़ास होतीहै हमारी. लेकिन ये तैयारी तब थोड़ी फीकी लगने लगती है, जब सब कुछ ब्राइट होता है पर हमारा लुक और हमारी स्किन डल नज़र आती है. कभी थकान की वजह से तो कभी अनचाहे बालों के कारण स्किन पर वो प्राकृतिक निखार नज़र नहीं आता. ऐसे में हमारा सारा जोश ठंडा पड़ जाता है.

यूं तो कई तरीक़े हैं जो दावा करते हैं स्किन को नेचुरल ग्लो देने का लेकिन क्या वो उतने कारगर होते भी हैं?

आप भले ही मेकअप से ट्राई करें वो ग्लो पाने का पर वो सिर्फ़ एक लेयर जैसा लगेगा और मात्र चंद घंटों के लिए आपकी मदद करेगा. मेकअप उतरते ही स्किन डल लगने लगती है.

अगर आपके फेस पर हैं अनवॉन्टेड हेयर तो कुछ लोग उनसे निजात पाने के लिए वैक्सिंग भी करवाते हैं, क्योंकि इन अनचाहे बालों के कारण भी स्किन डल और बेजान नज़र आती है. लेकिन वैक्सिंग बेहद पेनफुल तरीक़ा है और साथ ही इससे स्किन लूज़ भी होने लगती है.

तो ऐसा क्या किया जाए जो प्राकृतिक भी हो और स्किन को बिना नुक़सान पहुंचाए दे इंस्टेंट निखार, वो भी कई दिनों तक.

ऐसा एक तरीक़ा है और वो है ब्लीच. जी हां. आप ब्लीच करके मात्र १५ मिनट में पा सकती हैं नेचुरली ग्लो स्किन और सेफ निखार.

इतना ही नहीं ये अनचाहे बालों को भी कवर करके आपको देता है क्लीन लुक.

आजकल प्राकृतिक तत्वों से युक्त सेफ ब्लीच क्रीम मिलती हैं जिनसे आप पा सकती हैं इंस्टेंट निखार.

फेम क्रेम ब्लीच से दें अपने चेहरे को नेचुरल और सेफ निखार और बनाएं गणेश चतुर्थी को ख़ास!

सॉफ़्ट ग्लो के लिए ज़रूर ट्राई करें फेम क्रेम ब्लीच. ये हल्दी और दूध के गुणों के भरपूर है. हल्दी जैसाकि सब जानते हैंएंटीसेप्टिक होती है और दूध स्किन को मॉइश्चराइज़ करके सॉफ़्ट बनाता है. इसकी सबसे बड़ी ख़ासियत ये है कि येक्लिनीकली टेस्टेड है और त्वचा पर पूरी तरह सुरक्षित और सौम्य है. तो इस गणेश चतुर्थी फेम क्रेम ब्लीच से दें अपने चेहरेको नेचुरल और सेफ निखार.

fem
CREME BLEACH
Turmeric & milk
soft glow

fem®
Crème Bleach
पाइये सैलून
जैसा ग्लो
फेम क्रेम ब्लीच
के साथ
24K GOLD DUST के साथ
Evens Skin Tone
Nourishes Skin
Clears Complexion
fem®
CRÈME BLEACH
Gold
special golden glow with
24K Gold Dust

Follow us on @Femskincare for exciting news.
To know more please contact us at daburcares@dabur.com or call 1800-103-1644 (toll free). You can also log on to www.dabur.com

दादी मां का ख़ज़ाना

पेट और आंखों की समस्याओं को दूर करता है धनिया

सुपर टिप
कफ़, लो ब्लड प्रेशर और गठिया के मरीज़ धनिया से परहेज़ करें, क्योंकि इसकी तासीर ठंडी होती है.

अक्सर भोजन का स्वाद बढ़ाने और चटनी के रूप में धनिया का इस्तेमाल किया जाता है, लेकिन स्वाद बढ़ाने के लिए ही नहीं, बल्कि औषधि के रूप में भी यह लाभदायक है. धनिया पाउडर सामान्य मसाला भी है. साबुत धनिया का इस्तेमाल अक्सर करी, सब्ज़ियों और सूप को बेहतर स्वाद देने के लिए किया जाता है. यह पेट, आंखों, त्वचा, यूरिन, नकसीर आदि से संबंधित समस्याओं को दूर करने में भी सहायक है. धनिया में आयरन भरपूर मात्रा में होता है, इसलिए इसे नियमित लेते रहने से एनीमिया की प्रॉब्लम दूर होती है. एंटीऑक्सीडेंट, मिनरल, विटामिन ए और सी से भरपूर होने के कारण धनिया कैंसर से भी बचाव करता है. हरा धनिया विटामिन के, प्रोटीन व फाइबर का प्रमुख स्रोत है. यह डायबिटीज़ और कोलेस्ट्रॉल को कम करता है. धनिया के इस्तेमाल से भोजन से अरुचि, पाचनतंत्र की समस्या, मूत्र विकार के साथ-साथ, वात-पित्त-कफज आदि स्वास्थ्य समस्याओं में भी राहत मिलती है.

घरेलू नुस्ख़े

- थायरॉइड की समस्या हो, तो सुबह-सुबह खाली पेट एक ग्लास गुनगुने पानी में एक चम्मच धनिया का पाउडर घोलकर पीएं.
- रोज़ हरा धनिया का सेवन करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है.
- पेट में गैस की समस्या में धनिया डालकर उबाले हुए पानी को पीना लाभकारी होता है.
- गर्मी से होनेवाले सिरदर्द में बराबर मात्रा में धनिया और आंवला लेकर रातभर पानी में भिगो दें. सुबह पीसकर छान लें. इसमें मिश्री मिलाकर पीएं.
- आंखों व हाथ-पैरों की जलन में सौंफ, मिश्री व साबुत धनिया को बराबर मात्रा में लेकर पीस लें. एक चम्मच चूर्ण को भोजन के बाद खाएं.
- पेट की पथरी में हरे धनिया को सुबह पानी में उबालकर छान लें. इस पानी को सुबह खाली पेट पीने से पेट की पथरी यूरिन के माध्यम से निकल जाती है.
- नकसीर में २० ग्राम हरे धनिया में चुटकीभर कपूर मिलाकर पीसकर छान लें. दो बूंद नाक के दोनों छिद्रों में डालें. साथ ही रस को माथे पर लगाकर हल्का मलें. नाक से खून निकलना बंद हो जाएगा.
- यूरिन में पीलापन अधिक आ रहा हो, तो एक ग्लास पानी में दो चम्मच पिसा हुआ सूखा धनिया मिलाएं. कुछ देर उबालकर ठंडा करके सुबह-शाम पीएं.
- अधिक प्यास लगती है, तो धनिया के पानी में शहद व मिश्री मिलाकर पीने से पित्त के कारण लगनेवाली प्यास मिटती है.
- बच्चों को खांसी होने पर चावल के पानी में १०-२० ग्राम धनिया को घोंट लें. इसमें शक्कर मिलाकर सुबह, दोपहर व शाम को पिलाएं.
- पेटदर्द में २ ग्राम धनिया चूर्ण में ५ ग्राम मिश्री मिलाकर दो-तीन बार लें. गर्मी से होनेवाले पेटदर्द में लाभ होता है.
- २० ग्राम धनिया को कूटकर एक ग्लास पानी में उबालकर कपड़े से छान लें. इसे एक-एक बूंद आंखों में डालने से आंख के रोग, जैसे- आंखों में होनेवाले दर्द, आंखों से पानी बहना आदि परेशानी दूर होती है.
- सांसों की बदबू से परेशान हों, तो ५-१० ग्राम धनिया नियमित रूप से चबाएं.
- उल्टी होने पर धनिया को अनार और नमक के साथ पीस लें. इसे थोड़ी-थोड़ी देर पर खाने से उल्टी रुक जाती है.
- गैस की समस्या हो, तो दो कप पानी में जीरा और हरा धनिया, चाय की पत्ती व सौंफ डालकर कुछ देर तक उबालकर पीएं. स्वाद के लिए शक्कर व अदरक भी डाल सकते हैं.
- धनिया बालों को मज़बूत बनाने और इन्हें बढ़ने में भी मदद करता है. बालों के लिए धनिया के तेल या हेयर मास्क का इस्तेमाल करें. ■

इसी तरह के उपयोगी व प्रभावी घरेलू नुस्ख़ों के लिए डाउनलोड करें मेरी सहेली का **आयुर्वेदिक होम रेमेडीज़ ऐप.**
ऐप इंस्टॉल करने के लिए यह टाइप करें-
http://bit.ly/2hNP5My

South Africa
खूबसूरत देश
खूबसूरत फल
अद्भुत स्वाद

दक्षिण अफ्रीका के सेब और नाशपातियां आपकी अच्छी सेहत के लक्ष्य के लिए मनपसंद स्वादिष्ट स्नैक हैं। भूमध्य सागर के अनूठे वातावरण, ऊंचे पहाड़ों और उपजाऊ जमीन के संयोजन से तैयार, उत्तम क्वालिटी के ये मनभावन फल, साल भर गुणवत्ता और अद्भुत स्वाद का वादा करते हैं। क्यों न इन्हें आज से ही अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाएं ?

अपने नज़दीकी स्टोर या ई-कॉमर्स प्लैटफॉर्म पर उपलब्ध, दक्षिण अफ्रीका के इन स्वादिष्ट सेबों और नाशपातियों का आनंद लीजिए।

facebook.com/beautifulcountrybeautifulfruit instagram.com/southafricanfruit

बेपनाह हुस्न

रंगों का नूर है या सितारों की बारिश,
जुगनुओं की चमक है या चांद की सिफ़ारिश
तुम्हारे बेपनाह हुस्न से है
मेरे इश्क़ की ये गुज़ारिश
जिस तरह इन तारों को सजाया है
अपने मखमली तन से
मुझे भी अपने श्रृंगार की अदा बनाकर
अपने पहलू में पनाह दे दो
हर तरफ़ बस तुम ही तुम आओ नज़र,
मुझे एक ऐसी निगाह दे दो.

कांचन
Kanchan

सुंदर बालोंसे ये खेल कैसा,
बाल चमके नहीं वह तेल कैसा!

धूतपापेश्वर
१८७२ से आयुर्वेद सेवा

धूतपापेश्वर
कांचन®
केश तेल

॥ शिरोभ्यंगार्थ ॥

स्वस्थ केश एवं उनकी जडों के लिए
आयुर्वेद उपाय

श्री धूतपापेश्वर लिमिटेड शास्त्रोक्त • मानकीकृत • सुरक्षित • उत्तम गुणवत्ता • १४५+ वर्षोंकी आयुर्वेद परंपरा

For Health & Trade Enquiries Tollfree: 1800 22 9874 | Buy online at www.sdlindia.com/consumerayurved

सुनहरी किरण

आफ़ताब की सुनहरी किरण हो या
हूबहू आफ़ताब से तुम रौशन हो
कुंदन है काया, जिसे सोने से है सजाया
महफ़िल में आई हो इतना सज-धज कर
जैसे परी उतर आई हो कोई
चांद-सितारों की आग़ोश में जैसे
ओस की कोई बूंद है सोई
हर अदा बेमिसाल है,
अंदाज़ तुम्हारा सच में कमाल है!

कहानी

किटी पार्टी

मीनू त्रिपाठी

''बेटियों की जगह बहुएं नहीं ले सकती हैं और मां की जगह सास नहीं ले सकती, क्योंकि सबके अपने-अपने कारण हैं. उन्हीं कारण का निवारण तो करना है. यही तो चैलेंज है कि बेटियों का कोमल मन कुछ चुनी हुई भूमिकाओं में ही कोमल न रहे. मां पर भरपूर विश्वास और सास पर तनिक संदेह, बस इसी भेद को तो मिटाकर तालमेल बैठाना है.''

“आज किटी पार्टी में सब इतने शांत क्यों बैठे हैं?'' सुधा ने कॉफी की ट्रे मेज़ पर रखते हुए कहा, तो अरुणिमा भी बोल पड़ी, ''हां यार! कुछ मिसिंग तो है.''

''सुनीता-कल्पना आएं, तो कुछ मज़ा आए. देखो, आज अपनी सास का कौन-सा नायाब क़िस्सा निकालकर लाती है.''

''यार बहुत हुआ सास और ससुराली चुगलियां. कितना कुछ देश-दुनिया में हो रहा है. हम उस पर क्यों बात नहीं करते?'' अनुभा खीझभरे स्वर में बोली, तो आंखें मूंदे दोनों हाथ ऊपर उठाए स्वांगजनित दार्शनिक अंदाज़ में सुधा बोली, ''देश-दुनिया की बातों में वो रस कहां, जो ससुरालवालों की निंदा में है.'' ठहाकों की गूंज के बीच सुनीता और कल्पना ने भी प्रवेश किया.

''क्या हुआ? हमने क्या मिस किया?'' आंखें नचाती सुनीता के प्रश्न पर सुधा ने प्रतिप्रश्न किया.

''पहले ये बताओ, कहां लगा दी इतनी

बाहर जाएँ तो
सिर्फ खुशियाँ लाएँ,
बीमारियाँ नहीं.
करें स्वामला से शुरुआत.
धूतपापेश्वर
१८७२ से आयुर्वेद सेवा
धूतपापेश्वर
स्वामला®
हर मौसम में संपूर्ण स्वास्थ्यवर्धक
सुवर्ण से समृद्ध

सुवर्ण से
च्यवनप्राश
समृद्ध

रोग प्रतिरोधशक्ति बढाए
पाचन सुधारे
शारीरिक क्षमता सुधारे
एकाग्रता और केन्द्रित होने में सुधार करे
यौवन अवस्था बरकरार रखे
स्वास्थ्य की पुनर्स्थापना में सहायता करे

हर मौसम में संपूर्ण स्वास्थ्यवर्धक

वयस्कों के लिए
1 बड़ा चम्मच
(15 ग्राम)
दिन में दो बार

बच्चों के लिए (12+ वर्ष)
1 छोटा चम्मच
(5 ग्राम)
दिन में दो बार

स्वामला से शुरुआत

Authentic · Standardised · Safe · Efficacious

F22SWDad18.5x24.5H106

श्री धूतपापेश्वर लिमिटेड शास्त्रोक्त • मानकीकृत • सुरक्षित • उत्तम गुणवत्ता • १४५+ वर्षोंकी आयुर्वेद परंपरा

For Health & Trade Enquiries Tollfree: **1800 22 9874** | Buy online at www.sdlindia.com/consumerayurved

देर?” यह सुनकर सुनीता कल्पना की ओर इशारा करते हुए बोली, “अरे, इसके चक्कर में देर हुई. ये तो आने को राज़ी ही नहीं थी. आंटी आई हुई है न... उन्होंने ही इसे ज़बर्दस्ती ये कहकर भेजा कि अपना प्रोग्राम मेरी वजह से ख़राब मत करो.”

“आंटी माने... तुम्हारी सास आई हैं क्या?” अरुणिमा ने कल्पना की ओर देखा, तो वह त्योरियां चढ़ाते हुए बोली, “पागल है क्या... भला सास कब इतनी उदार होने लगी? मम्मी आई हैं, तो भेज दिया. सास हो, तो बुरा ही मान जाए कि लो जी हम तो आए इनके घर और बहूरानी चल दी किटी पार्टी में.” कल्पना ने लगे हाथ सास पर तंज कस दिया और हंस दी.

“कब तक रुकेंगी आंटीजी?” अरुणिमा के पूछने पर वह सहसा गंभीर हो गई और ठंडी सांस भरकर बोली, “कुछ कह नहीं सकती... बताया था न, भाई-भाभी से कुछ प्रॉब्लम चल रही है. वो रखना नहीं चाहते है, सो मैंने बुला लिया.”

“गिरीश राज़ी है...? मतलब उसे पता है कि आंटी...” अरुणिमा के अधूरे वाक्य में छिपे प्रश्न को पहचानकर वह धीमे से बोली, “आनाकानी कर रहा था, पर मैंने मम्मी को बुलाकर ही दम लिया. साफ़-साफ़ बोल दिया था गिरीश से कि घर छोड़ दूंगी, पर जन्म देनेवाली मां को नहीं छोड़ूंगी. बस आ गया रास्ते पर...” भावुक हो आई कल्पना को देख सब भावुक हो गए. माहौल में गंभीरता छा गई.

“सच में बेटियां ईश्वर की रहमत होती हैं.” सुधा ने कहा, तो सुनीता झट बोल पड़ी, “और क्या, कोई अपनी मां को छोड़ता है क्या. जो संवेदनशीलता लड़कियों में पाई जाती है, लड़कों में दूर-दूर तक नहीं मिलती... संवेदनहीन होते है लड़के.”

अरुणिमा ने भी हां में हां मिलाई. “सच में यार, मां-बाप तकलीफ़ में हो, तो झट दौड़ पड़ती हैं बेटियां... वहीं बेटे देखो, ख़ुदगर्ज़ कहीं के...”

“उन्हें ख़ुदगर्ज बनाता कौन है?” अनुभा के इस प्रश्न पर सब एक पल को स्तब्ध रह गए. एक पल मौन के बाद उसने फिर प्रश्न किया, “लड़कियां कोमल मनवाली होती हैं ये सर्वविदित है. पर उनका कोमल मन कोमल सिर्फ़ अपने माता-पिता के लिए ही रहता है या अपने पति के माता-पिता के लिए भी रहता है?” इन अवांछित प्रश्नों पर सबको चुप देखकर वह व्यंग्यभरी मुस्कान के साथ बोली, “अरे, तुम लोग सीरियस क्यों हो गई. प्रश्न मन में उठा, तो लगा पूछना चाहिए.”

“देख भई, सीधी-सी बात है कि मां, मां ही होती है. अब मां की जगह सास को तो नहीं दे सकते.” सुनीता की तल्ख़ी पर अनुभा ने भी व्यंग्यबाण छोड़े.

“यानी लड़कियां बेटी के रूप में ही कोमल हृदया होती हैं, बहू रूप में नहीं.”

“अरे, आज लड़कों के पक्ष में झंडा क्यों उठा लिया तुमने? अब छोड़ो ये फ़ालतू बात. पार्टी एंजॉय करो. सुधा ने कितना बढ़िया खाना बनाया है. अभी ताश के तीन राउंड हैं और हां, सुनीता को अपनी सास के ख़िलाफ़ भड़ास भी तो निकालनी है.” अंतिम शब्द कहते-कहते अरुणिमा ने अपनी जुबान दांतों तले दबा ली.

सुनीता अनुभा की बातों से अभी भी भरी बैठी थी, सो बोले बिना न रह पाई. “बेटियां बहुएं बनकर परिस्थितियों के चलते बदलती हैं. मुझे ही देख लो, मम्मी-पापा ने कितने लाड़ से मुझे पाला. घर के कामों से मुझे कोई मतलब नहीं होता था. ऑफिस जाती थी, तो मां टिफिन पकड़ा देती थी. घर आती थी, तो चाय की प्याली... यहां तो सुबह-सुबह भागते-दौड़ते नाश्ता बनाओ. घर आओ, तो रात को सास के साथ रसोई में खटो. सोच के देखो, मां के राज में ऐसा हो सकता था? जो स्नेह माता-पिता देते हैं, सास-ससुर दे सकते हैं क्या?” सुनीता की हां में हां मिलाते हुए अरुणिमा बोली, “ये तो सही बात है, यूं दोष केवल बहुओं पर लगाना ग़लत है. वैसे भी जब बेटे ही अपने मां-बाप के नहीं होते, तो बहू क्या करें.”

“अरुणिमा बुरा मत मानना, पर तुमने ही बताया था कि तुम्हारे पति ने तुम्हें बिना बताए तुम्हारे पापा के जन्मदिन पर महंगी घड़ी देकर तुम्हें भी सरप्राइज़ कर दिया था.”

“हां, तो मैंने विपुल को थैंक्स बोला था. उनके लिए मेरे मन में इज्जत बढ़ गई थी.”

“क्या ऐसा हो सकता था कि विपुल के पैरेंट्स के लिए तुम भी कुछ ऐसा ही करती?”

“देखो अनुभा, ये गलत बात है. मेरे पैरेंट्स ने विपुल के लिए बहुत किया है. उसके जन्मदिन और एनिवर्सरी पर हमेशा महंगा गिफ्ट दिया है. जब मैं मायके जाती हूं, तब

गलोइंग स्किन के लिए
प्राकृतिक नुस्ख़ा

आयुर्वेदिक रूप मंत्रा फेस वॉश आपकी त्वचा से अतिरिक्त तेल, बाहरी संक्रमण, दाग-धब्बे कम करने, प्रदूषण, मुंहासे साफ कर आपकी त्वचा को स्वस्थ, कोमल बनाए, निखारने में सहायक है, जिससे आपको मिले ताजगी भरा अहसास।

New
Dr. Juneja's
Roop Mantra®
Ayurvedic Cream, Capsules & Face Wash

Roop Mantra
CUCUMBER
Roop Mantra
ALOEVERA
Roop Mantra
NEEM
Roop Mantra
MIX FRUIT

• 24x7 Helpline: 87259 66666 • www.roopmantra.com

शुद्ध आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों से निर्मित

विपुल को एक दामाद के रूप में वीआईपी ट्रीटमेंट मिलता है.’’

‘‘तो क्या विपुल के पैरेंट्स ने तुम्हारे लिए कभी कुछ नहीं किया?’’

‘‘किया है, विपुल इकलौता बेटा है भई. अपने बेटे-बहू के लिए फ़र्ज़ है करना. बेटियों के लिए भी तो उनका हाथ खुला है. ननदें आती हैं, तो सासू मां महंगे गिफ्ट लुटाती हैं उन पर भी... सास-ननद हाथ पर हाथ धरे गप्पे लड़ाती हैं और मैं काम में जुटती हूं.’’

‘‘बिल्कुल वैसे ही जैसे तुम्हारे मायके जाने पर तुम्हारी भाभी काम में जुटती है. तुम भी मायके से महंगे गिफ्ट लाती हो.’’ यह सुनकर अरुणिमा झेंपी, तो अनुभा हंसकर बोली, ‘‘मुझे लगता है कि पूरी चेन ही गड़बड़ है. यदि प्रत्येक लड़की ये सोचे कि वो अपनी संवेदना और उदारता अपने माता-पिता, अपने मायके तक ही सीमित नहीं रखेगी और सास सोचे कि वो अपनी संवेदना, ममता व उदारता अपनी बेटी तक सीमित न रखे, तो कदाचित ये समस्या सुलझे.’’

‘‘ऐसा कभी नहीं होगा.’’ सुनीता ने अनुभा को घूरते हुए जवाब दिया, तो अनुभा हंसकर बोली, ‘‘क्यों नहीं होगा? ससुराल में अपने सास-ससुर के प्रति संवेदनशीलता और मायके में अपनी भाभी के प्रति उदारवाद का रवैया अपनाकर एक नई शुरुआत हो सकती है.’’

‘‘यानी हम ही हर जगह अपनी भूमिका ढूंढ़ें, पुरुषों को ज़िम्मेदारियों से मुक्त कर दें.’’

सुनीता उत्तेजित हो गई, तो अनुभा शान्ति से बोली, ‘‘पुरुषों की मुक्ति और बंधन के अमूमन कोई मायने होते हैं क्या? अब कल्पना की बात लो, तो उसने आंटी को साथ न रखने की एवज में घर छोड़ने की धमकी दी, जो काम भी कर गई, पर एक पल को ज़रा सोचो. यही धमकी गिरीश ने अपने माता-पिता के लिए दी होती, तो क्या ग़ज़ब का कोहराम मचता. नारी अत्याचार का भयंकर मुद्दा बनता.’’

‘‘तो क्या मैं अपनी मां को अपने साथ रखने का कोई दबाव न बनाऊं गिरीश पर?’’

‘‘बिल्कुल बनाओ... तुम्हारी मां है. तुम्हारा कर्तव्य है उन्हें रखना, लेकिन अपने सास-ससुर को भी कर्तव्य के तहत मान दो न.’’

अनुभा की तल्ख़ टिप्पणी पर कुछ पल के लिए सब चुप हो गए. कुछ दिनों पहले कल्पना ने अपने सास-ससुर के जाने पर बेइंतिहा ख़ुशी ज़ाहिर करते हुए राहत की सांस ली थी. मौक़े की नज़ाकत भांपते हुए सुधा बोली, ‘‘अरे छोड़ो, ये सब तो चलता रहता है. सच पूछो तो सास-बहू के बीच नोकझोंक, खट्टे-मीठे किस्से हमारा टाइमपास है. हम ऐसा करते हैं, तो हमारी सास भी ऐसा ही करती है. उन्हें भी हमारी चुगली किए बग़ैर चैन कहां.’’

‘‘वही तो मुद्दा है कि ऐसा क्यों है... कोई मां अपनी बेटी की बुराई करती नहीं दिखती. कोई बेटी अपनी मां की शिकायतें करती नहीं फिरती. बहू बेटी क्यों नहीं और सास मां क्यों नहीं बनती?’’

‘‘नहीं बन सकती भई... हां कुछ अपवादों को छोड़कर. अभी तुम्हीं ने कहा कि पूरी चेन गड़बड़ है.’’ सुधा ने इस उलझे अध्याय को बंद करने की चेष्टा की, पर अनुभा कहां माननेवाली थी.

‘‘अपवादों से क्यों नहीं सीखते. गड़बड़ चेन को सुधारने में क्या हमारी कोई भूमिका नहीं होनी चाहिए. क्या हम अपनी बहुओं को बेटी-सा मान देकर इस बिगड़ी व्यवस्था को दुरुस्त नहीं कर सकते?’’

‘‘अनुभा, ये सब कहना आसान है, पर बेटियों की जगह बहुएं कभी नहीं ले सकतीं.’’ नई-नई सास बनी उर्वशी के कहने पर अनुभा हंसी, ‘‘लो, चित भी मेरी और पट भी... ये तो फिर ढाक के वही तीन पातवाली बात हुई... बेटियों की जगह बहुएं नहीं ले सकती हैं और मां की जगह सास नहीं ले सकतीं, क्योंकि सबके अपने-अपने कारण हैं. उन्हीं कारण का निवारण तो करना है. यही तो चैलेंज है कि बेटियों का कोमल मन कुछ चुनी हुई भूमिकाओं में ही कोमल न रहे. मां पर भरपूर विश्वास और सास पर तनिक संदेह, बस इसी भेद को तो मिटाकर तालमेल बैठाना है.’’

सुनीता कुछ विचलित होते हुए बोली, ‘‘कुछ भी कह लो, अपने माता-पिता की बात अलग है. फिर जब हस्बैंड अपने माता-पिता की चिंता करते हैं, तो हम क्यों न करें.’’

‘‘तो तू मानती है कि बेटे अपने माता-पिता की चिंता करते हैं और उन्हें साथ रखना चाहते हैं.’’

‘‘कहां की बात कहां ले जा रही है.’’ सुनीता कुछ चिढ़-सी गई, तो सुधा ने

Divisa
www.divisastore.com

20% EXTRA
Divisa
Dr. Juneja's
पेट सफा
Natural Laxative GRANULES
EFFECTIVE RELIEF FROM CONSTIPATION

No More CONSTIPATION!

If you are suffering from Constipation, Gas or Acidity, then use 'Pet Saffa' Ayurvedic Granules/Tablets today only. Pet Saffa tastes good and doesn't stick in the mouth. It is non-habit forming and shows results from the first day.

Raju Srivastav

- CONSTIPATION
- ACIDITY
- GAS

Dr. Juneja's ®

पेट सफा

Natural Laxative Granules & Tablets

24x7 Helpline: 91197 88888 • www.petsaffa.com
Available at all medical & general stores

हस्तक्षेप किया.

''अब छोड़ो इस न सुलझनेवाले मुद्दे को... सौ बात की एक बात कि सास-बहू के बीच खटपट और चुगलियों में बड़ा मज़ा है.''

''सोचो, यदि सोशल गैदरिंग में लड़के अपने सास-ससुर को हमारी तरह निशाना बनाएं, उनकी बुराई-चुगली करें, मज़ाक उड़ाएं और मज़ा लें, तो हमें कितना बर्दाश्त होगा. जबकि अपने सास-ससुर के प्रति हमारा कमोबेश यही व्यवहार होता है.''

''अरे, तो ठीक है न अनुभा. लड़के अपने सास-ससुर को डिस्कस नहीं करते, तो वह अपने माता-पिता के प्रति लाड-दुलार भी नहीं दिखाते. ये उनका जेंडर प्रॉब्लम है. तुमने 'मेंस आर फ्रॉम मार्स विमेन आर फ्रॉम वीनस' किताब नहीं पढ़ी क्या. उसमें साफ़-साफ़ लिखा है कि मेल-फीमेल अपनी भावनाओं को व्यक्त करने में एक-दूसरे से उलट हैं. फीमेल अपनी भावनाएं बख़ूबी व्यक्त कर पाती हैं, जबकि मेल अपनी भावनाओं को तीव्रता से व्यक्त करने में असमर्थ हैं.'' सुधा के कहने पर अनुभा गंभीर हो गई.

''ईश्वर ने पुरुष को कोमल भावनाएं व्यक्त करने में नारी-सा समर्थ नहीं बनाया है. पर इतना संगदिल भी नहीं बनाया है कि वह अपने माता-पिता की ज़िम्मेदारी उठाने से बेवजह पल्ला झाड़े. क्यों नहीं नारी अपने पैरेंट्स के साथ-साथ अपने पति के पैरेंट्स के प्रति भी कोमल भाव रखे. कौन बेटा शुरू से ये कहता है कि वह अपने माता-पिता को अपने साथ नहीं रखेगा. मुझे तो लड़के बेचारे लगते हैं, जो अपने घर की शांति बरक़रार रखने के लिए अपनी पत्नियों की इच्छा-अपेक्षा को ख़ुद पर लादकर समाज में बदनाम होकर अधर्मी करार दिए जाते है. वहीं बेटियां अपने माता-पिता की सेवा की वाहवाही लूट ले जाती हैं. काश! कोई बहू बोले कि तुम अपने मम्मी-पापा के साथ ग़लत कर रहे हो. उनका सम्मान करना सीखो, तब भी लड़का अपने मां-बाप के साथ ग़लत करे, तो मानूं कि बेटे नालायक और बेटियां ईश्वर का वरदान हैं.''

अनुभा के मुंह से लड़कियों के प्रति इतनी कटुता झरती देख सब हैरान थे.

''हे भगवान! आज लड़कों की वकालत क्यों? कोई बात है क्या.'' सुधा के पूछने पर अनुभा गंभीर स्वर में बोली, ''आज मन में बहुत कुछ उमड़-घुमड़ रहा था. मन व्यथित है.''

''मेरा किराएदार नील मेहरा शादीशुदा ३०-३५ साल का युवक है. जब कभी नील के माता-पिता उनके साथ रहने आते, घर में कलह-सी रहती थी. उसकी पत्नी रोशनी, जो अपने मम्मी-पापा के आने से ख़ुशी से फूली नहीं समाती थी, उसका मुंह सास-ससुर के आने से फूल जाता. मैंने कई बार नील को अपने ही माता-पिता के साथ बड़ा रूखा-सा व्यवहार करते देखा था. जब कभी नील को अपने माता-पिता के संग बेरुखी से पेश आते देखती, तो यही सोचती कि इसमें संस्कार नहीं हैं. अभी डेढ़ साल पहले उसके माता-पिता कुछ महीने इनके पास रहकर अपने गांव चले गए थे. क़रीब छह महीने पहले गांव में ही उसकी मां का देहांत हो गया. मां के देहांत के बाद मैंने नील को बहुत गुमसुम देखा. सुखद आश्चर्य हुआ, जब नील अपने पिता को अपने घर लेकर आया. इस बात से नाराज़ रोशनी मायके चली गई. शायद वह अपने उस कदम से उस पर दबाव बनाना चाहती थी, पर नील नहीं झुका. मां के असमय जाने से उसके मन में उपजी ग्लानि थी या अपने कर्तव्यों के प्रति जगी चेतना, वह अपने पिता की अब ख़ूब सेवा करता है.''

''एक दिन मैं पति के साथ मिलने गई, तो देखा वो यूट्यूब में देखकर गाजर का हलवा बना रहा था, क्योंकि उसके पिता को गाजर का हलवा खाने का मन था. नाराज़ पत्नी मायके में है. पिता की देखरेख करने के लिए उसने घर में सीसीटीवी लगवा रखा है. ऑफिस में रहकर बूढ़े पिता पर मोबाइल से नज़र रखता है. वह सीढ़ी उतरकर लॉन में आते हैं, तो डर जाता है कहीं गिर न जाए... उस वक़्त मुझे फोन करके उन्हें अपने कमरे में बैठने की हिदायत देने को कहता है.

पिता के प्रति उसकी असुरक्षा की भावना और उन्हें अकेले देख मुझे दुख होता है. रोशनी पर बहुत ग़ुस्सा आता है. पहले जिस बेटे को माता-पिता के ऊपर झल्लाते देखा, आज उसे सेवा करते देखती हूं, तो मन में प्रश्न उठता है कि क्या वाकई नील मूल रूप से बुरा बेटा था... या पत्नी के दबाव में उसने अपने माता-पिता से दूरी बनाई थी.''

''बूढ़े पिता बेटे का घर टूटता देख दुखी हैं. एक दिन मैं मिलने गई, तो रोते हुए बोले, 'मैं गांव वापस जाना चाहता हूं. ये जाने नहीं देता. इसका परिवार टूट रहा है. मैं क्या करूं...' परसों रात रोशनी चार महीने बाद वापस आई. दोनों के बीच जमकर झगड़ा हुआ. नील और उसके पिता की स्थिति देखकर मन विचलित है.

''ससुर को साथ न रखने के रोशनी के भी तो वही छोटे-छोटे मुद्दे हैं. उनका रहन-सहन, कुछ आर्थिक बोझ, ज़िम्मेदारियां... अपने एकांत में खलल... क्या करेगा नील? अपनी शादी बचाएगा या पुत्र होने का फ़र्ज़ निभाएगा? हम किस समाज की ओर जा रहे हैं?''

चुभते प्रश्न ने माहौल को भारी बना दिया था. किटी पार्टी में आज ससुराली निंदारस में डूबने की इच्छा मर-सी गई थी. कोई कहे न कहे, पर अनुभा का प्रश्न आईना दिखाता कह रहा था कि नारी की कोमलता तभी सार्थक है, जब वह हर भूमिका में मन की कोमलता को कायम रखे. जब फ़िक्र की रिमझिम में सास अपनी बहू के लिए और बहू अपनी सास के लिए भीगे, तभी पूर्ण रूप से कहा जा सकेगा कि नियति ने नारी को कोमल मन प्रदान किया है. बिना किसी पूर्वाग्रह के उम्र के प्रत्येक पड़ाव में नारी द्वारा नारी के उत्थान हेतु निभाई भूमिका बिगड़ी चेन सुधारेगी और उस वक़्त बेटों को भी असल कसौटी पर कसना संभव और सार्थक होगा.

coloréssence
GOLD

coloréssence®
Color your spirit

MATTE
INTENSE
LIP COLOR

For enquiry call : ✆ 9958772333, 011-40043521

www.coloressence.com

Follow us on @coloressenceofficial

रिश्ता टूटने की नौबत आने से पहले ही करें उसे रिफ्रेश

हम अक्सर अपने सबसे करीबी रिश्तों को ही गंभीरता से नहीं लेते. एक वक़्त के बाद हम उनके प्रति लापरवाह या यूं कहें कि बेपरवाह से हो जाते हैं और यहीं से शुरुआत होने लगती है समस्याओं की. धीरे-धीरे कम्यूनिकेशन कम होने लगता है, नीरसता बढ़ती जाती है और एक रोज़ अचानक महसूस होता है कि रिश्ते में रहकर भी आप अकेले हैं. जब रिश्ते इस दहलीज़ तक पहुंच जाते हैं, तो उनको टूटने में भी ज़्यादा वक़्त नहीं लगता.

बेहतर होगा कि ऐसी नौबत ही न आने दें कि रिश्ता टूटने के कगार तक पहुंच जाए. अपने रिश्ते को हमेशा तारोताज़ा बनाए रखें, लेकिन उसके लिए थोड़ी-सी कोशिश करनी होगी, तो इन टिप्स को आज़माएं और अपने रिश्ते को रिफ्रेश करें.

- रिश्ता भले ही पुराना हो गया हो, लेकिन उसमें कुछ नया हमेशा ट्राई करते रहें.
- रिश्ते में अगर आप नया नहीं करेंगे, तो वो बोरिंग होने लगेगा.
- आप हर दिन जैसे बाक़ी कामों के लिए समय निकालते हैं, उसी तरह अपने पार्टनर और अपने रिश्ते के लिए भी रोज़ वक़्त निकालें.
- इस वक़्त को आप सिर्फ़ अपने और अपने पार्टनर के लिए रखें. उसमें आप चाहें तो बैठकर चाय या कॉफ़ी पीएं, बातें करें, दिनभर की छोटी-बड़ी घटनाओं का ज़िक्र करें.
- ध्यान रहे इस वक़्त में आप शिकायतें न करें, सिर्फ़ पॉज़िटिव बातें करें.
- शेयर करने से ही रिश्तों में भावनाएं और गर्माहट बनी रहेगी.
- हमेशा शिकायतें ही न करते रहें. इससे नकारात्मकता फैलती है.
- हंसी-मज़ाक़ करें.
- एक-दूसरे को कॉम्प्लिमेंट दें.
- एक-दूसरे को छेड़ें, मूड लाइट करें.
- रोमांस को ज़िंदगी से ग़ायब न होने दें.

- छोटी-छोटी कोशिशें रिश्तों में बड़ी मज़बूती लाती हैं.
- जिस तरह पार्टनर की खूबियों को अपनाते हैं, वैसे ही उसकी कमियों को भी अपनाना सीखें.
- अपने हिसाब से किसी को भी बदलने के लिए फ़ोर्स न करें.
- ना ही बात-बात पर तानें दें.
- एक-दूसरे को स्पेस भी दें, हमेशा सिर पर सवार न रहें.
- हर छोटे-बड़े फ़ैसले में पार्टनर की राय भी ज़रूर लें.
- वीकेंड पर पिकनिक या आउटिंग की प्लानिंग करें. इससे रूटीन में थोड़ा बदलाव और नयापन आएगा.
- थोड़ा-बहुत झूठ भी बोलें, एक-दूसरे की झूठी तारीफ़ भी करें. ओवर रोमांटिक होने से रिश्ते में एक ताज़गी बनी रहती है.
- एक-दूसरे को गर्लफ्रेंड और बॉयफ्रेंड की तरह ट्रीट करें, न कि पति-पत्नी की तरह.
- गिफ़्ट्स दें, सरप्राइज़ प्लान करें.
- एक साथ जॉगिंग पर जाएं या शाम को वॉक पर जाएं.
- कोई हॉबी क्लास जॉइन करें.
- हर जगह बच्चों को लेकर जाने की ज़रूरत नहीं. सिर्फ़ आप दोनों रोमांटिक डेट पर जाएं.
- सेकंड हनीमून भी अच्छा आइडिया है.
- अपने पैरेंट्स या दोस्तों को बहुत ज़्यादा अपनी निजी ज़िंदगी में दख़ल न देने दें.
- सुनें सबकी, पर करें अपने मन की.
- अपने रिश्ते को लेकर हमेशा पॉज़िटिव रहें. भले ही कुछ अनबन हो जाए आपस में, लेकिन उसे रिश्ते का एक अंग मानकर स्वीकार लें.
- अगर सॉरी या थैंक यू कहने से काम बनता है तो झिझकें नहीं.
- अपने रिश्ते को अपनी प्राथमिकता बनाएं, न कि अपने ईगो को.
- अपने पार्टनर की ख़ुशी को तवज्जो दें न कि अपने अहम की तुष्टि को.
- रिश्ते में नफ़ा-नुक़सान न सोचें, रिश्ते अपने आप में हमारी सबसे पहली ख़ुशी होनी चाहिए.
- अगर लंच साथ नहीं कर पाते तो कोशिश करें कि ब्रेकफ़ास्ट और डिनर साथ करें. भले ही सुबह थोड़ा जल्दी उठना पड़े.
- जब साथ हों, तो वाक़ई में साथ रहें, अपने-अपने फ़ोन से ब्रेक ले लें.
- कभी एक प्यारभरा किस तो कभी अपने हाथों से कुछ स्पेशल बनाकर खिलाना वो जादू कर जाता है, जो बड़े से बड़ा और महंगा तोहफ़ा भी नहीं कर पाता.
- अपने रिश्ते को रिफ्रेश करने के लिए बहुत ज़रूरी है कि अपनी सेक्स लाइफ़ को भी रोमांचित और रिवाइव करें.
- अपने घर का माहौल लाइट और रोमांटिक रखें.
- बेडरूम का डेकोर भी रोमांटिक हो.
- सेक्स को लेकर कुछ नया करें, कभी वीकेंड में स्वीट बुक करें तो कभी घर में ही नई जगह या नई पोज़ीशन ट्राई करें.
- पार्टनर को ये फ़ील कराएं कि वो आज भी आपको उतना ही अट्रैक्टिव लगते हैं जितना पहले लगते थे.
- कभी फ़ोन पर हस्की वॉइस में बात करें.

- आई लव यू कहें या मैसेज करें.
- नॉटी बातें करने से झिझकें नहीं.
- कभी भी ये न सोचें कि अब बच्चे बड़े हो गए हैं या वो मिडल एज में आ गए हैं तो रोमांस करना सही नहीं.
- रोमांस की कोई एज नहीं होती, आप जब तक अपना दिल जवां और मूड ज़िंदादिल रखेंगे, आपका रिश्ता उतना ही फ्रेश रहेगा.
- अपने रिश्ते को बेहतर करने के लिए एक अच्छा ऑप्शन ये भी है कि आप एक-दूसरे की जिम्मेदारियां बांटें, ताकि पार्टनर को लगे कि आप उनका साथ निभाने और बोझ कम करने के लिए हमेशा उनके साथ हैं.
- इसी तरह अपने पार्टनर को हर्ट करने से बचें. कड़वा न बोलें और अगर ग़ुस्से में कुछ मुंह से निकल भी जाए तो दिमाग़ ठंडा होने पर माफ़ी मांग लें.
- इमोशनल ब्लैकमेलिंग से बचें. ये रवैया रिश्ते में ज़हर भर देता है, क्योंकि अपनों के साथ सौदेबाज़ी नहीं की जाती. उन्हें डरा-धमकाकर अपना काम नहीं निकलवाया जाता.
- अगर आप ऐसा कुछ करते हैं, तो फ़ौरन अपना ये ऐटिट्यूड बदल दें.
- रोमांटिक म्यूज़िक सुनें वो भी साथ में या पुराने ऐल्बम निकालें, तस्वीरें देख कर बीते वक़्त को रिवाइव करें. पुरानी यादें ताज़ा करें.
- अपने पुराने दोस्तों के साथ पार्टी रखें. पुरानी रोमांटिक सिचूएशन्स को और दिनों को रिक्रीएट करें.
- हाईजीन और फिटनेस का ध्यान ज़रूर रखें.
- ना सिर्फ़ बॉडी हाईजीन या प्राइवट पार्ट्स, बल्कि ओरल हाईजीन और फिटनेस भी उतनी ही ज़रूरी है.
- ये न सिर्फ़ आपको, बल्कि आपके रिश्ते को भी हेल्दी और फ्रेश रखती है.
- पार्टनर को या उसकी बातों को इग्नोर न करें या हल्के में न लें.
- माइंड गेम्स या पावर गेम्स न खेलें, रिश्तों में मैनिप्युलेशन आपके रिश्ते को तोड़ सकता है.
- पार्टनर को कंट्रोल में करने के उपाय न सोचें, बल्कि उसका साथ देने की बात पर ज़ोर दें.
- अक्सर घरवाले या दोस्त-रिश्तेदार भी सलाह देते हैं कि ऐसा करोगे तो पार्टनर क़ाबू में रहेगा, आपकी हर बात मानेगा, दिन-रात आपको ही याद करेगा. इन चक्करों में न पड़ें, क्योंकि आपको लाइफ़ पार्टनर चाहिए, न कि कोई रोबोट या गुड्डा-गुड़िया जो आपके इशारों पर नाचे.
- इन सबसे भले ही थोड़े समय के लिए आपको पार्टनर का अटेंशन मिल जाए, लेकिन लंबे समय तक यह करेंगे, तो पार्टनर की दिलचस्पी आपमें कम हो जाएगी. रिश्ते में ठंडापन व ग़लतफ़हमियां बढ़ेंगी. जिससे रिश्ता टूट सकता है.
- इसी तरह पार्टनर की तारीफ़ या कामयाबी से जलें नहीं, बल्कि गर्व करें.
- अगर पार्टनर थका हुआ है तो सेक्स के लिए ज़ोर न दें, बल्कि एक हॉट मसाज देकर उसका मूड फ्रेश कर दें.
- चीट न करें और झूठ बोलने से बचें, क्योंकि झूठ रिश्तों को खोखला कर देता है, जिससे पार्टनर आप पर भरोसा नहीं रख पाता.
- अपने साथी को अपने दोस्तों व ऑफ़िस कलीग से खुलकर मिलवाएं.
- अपने रिश्ते से उम्मीद और अपेक्षा सभी रखते हैं, लेकिन ये ध्यान रहे कि ये अपेक्षाएं अनरीयलिस्टिक न हों.
- संयम और विश्वास रिश्ते में बेहद ज़रूरी हैं, आपका रिश्ता तभी तक ताज़ा रहेगा जब तक कि आप संयम और विश्वास से काम लेंगे, क्योंकि संयम होगा तो नकारात्मकता नहीं पनपेगी और विश्वास होगा तो साथ बना रहेगा.
- रिश्ते को रिफ्रेश करने का एक और जादुई उपाय है- टच थेरेपी. जी हां, प्यार भरी, केयर से भरपूर हल्की से छुअन भी रिश्ते को रोमांचित कर जाती है.
- कभी सामान पकड़ाते समय हल्के से हाथ छू लिया, कभी नज़रों से ही प्यार से देख कर छू लिया, कभी किचन में काम करती पत्नी को पीछे से आकर अचानक कमर से पकड़ लिया, तो कभी काम में डूबे पतिदेव के बालों में उंगलियों का कोमल स्पर्श दे दिया. ये तमाम बातें रिश्तों और रिश्ते में प्यार की ताज़गी को बनाए रखती हैं.
- साथ रह रहे हैं तो एक-दूसरे की हेल्थ के बारे में अपडेटेड रहें, एक-दूसरे के घरवालों की भी हेल्थ का पता रखें और ज़रूरत के वक़्त साथ खड़े रहें.
- एक-दूसरे के घरवालों का पूरा सम्मान भी करें. इसका सीधा असर आपके रिश्तों पर पड़ेगा और आपका रिश्ता पॉज़िटिव और फ्रेश बना रहेगा.

- गोल्डी शर्मा

कठिन समस्याएं
अब न होंगी

सच्ची सहेली है
बेहतर स्वास्थ्य के
लिए सबसे भरोसेमंद
औषधि एवं टॉनिक

INDIA'S MOST TRUSTED BRAND
WORLD'S GREATEST BRANDS 2017-18 IIA

पूर्ण स्वदेशी, पूर्ण आयुर्वेदिक

टॉनिक के साथ पाएं
20 टेबलेट्स
Free

67 दुर्लभ जड़ी-बूटियों से बना 'सच्ची सहेली'
आयुर्वेदिक टॉनिक निम्न समस्याओं में विशेष सहायक है।

सच्ची सहेली
67 जड़ी-बूटियों से बना,
महिलाओं के लिए भरोसेमंद आयुर्वेदिक टॉनिक
सच्ची सहेली

Helps in:

- कठिन दर्द
- थकान
- कमर कटना
- चिड़चिड़ापन
- कमजोरी
- इम्यूनिटी

सच्ची सहेली®

24x7 Helpline : 77106 44444 | www.facebook.com/sachisaheli | Available at all medical & general stores

पुरुषों के १० डर

ख़ुद को बिंदास और टेंशन फ्री बताने वाले पुरुषों के अंदर भी डर समाया होता है. वो भले ही आपको डरपोक कहते हों, लेकिन ख़ुद भी डरते हैं. क्या हैं पुरुषों के १० डर? आइए, जानते हैं.

आपके सामने ख़ुद को निडर कहने वाले आपके हमसफ़र भी कम डरपोक नहीं हैं. बस, वो आपके सामने अपना डर ज़ाहिर नहीं करते. ऐसी कई बातें होती हैं, जिन्हें लेकर पुरुषों के मन में डर समाया रहता है. वो खुलकर उन बातों को किसी से शेयर भी नहीं कर पाते और न ही उनसे बच पाते हैं. आइए, जानते हैं पुरुषों के डर से जुड़ी कुछ ख़ास बातें.

मोटा होने का डर

पुरुष अक्सर अपने दोस्तों से बात करते समय आपकी इस बात को छेड़ना नहीं भूलते कि किस तरह दिन-रात आप अपने फिगर को लेकर परेशान रहती हैं. कैसे आप हर समय उनसे ये पूछती रहती हैं कि आप कैसी दिख रही हैं, कहीं मोटी तो नहीं दिख रहीं? क्या आप जानती हैं कि आपकी ही तरह पुरुष भी अपने

फिगर को लेकर परेशान रहते हैं. उनके मन में हमेशा ये डर बना रहता है कि कहीं उनका पेट बाहर न आने लगे, कहीं वो ज़्यादा मोटे न हो जाएं. जब कभी उन्हें इस बात का एहसास होता है वो तुरंत एक्सरसाइज़, डायटिंग आदि शुरू कर देते हैं.

उम्रदराज़ दिखने का डर

क्या आप जानती हैं कि बार-बार आपको अपने लुक पर ध्यान देने के लिए ताना मारने वाले पुरुष भी अपनी इमेज को लेकर परेशान रहते हैं? जी हां, पुरुष ख़ुद भी इस बात से डरते हैं कि कहीं वो ज़्यादा उम्र के तो नहीं दिख रहे. कहीं ग़लती से अगर किसी बच्चे ने उन्हें अंकल बोल दिया, तो वो बात भले ही आपको न बताएं, लेकिन पूरे दिन उस बात को लेकर परेशान रहते हैं. कई बार तो आपसे छुपकर सलून जाते हैं और अपने लुक पर विशेष ध्यान देते हैं.

आउटफिट का डर

आपके साथ शॉपिंग करते समय कैसे झट से आपके हमसफ़र परेशान हो जाते हैं और एक जगह जाकर बैठ जाते हैं. पूरी शॉपिंग के दौरान वो आपको उलाहना देते रहते हैं कि एक कपड़ा ख़रीदने में इतना टाइम लगाती हो. किसी फंक्शन में जाने के लिए तैयार होने पर भी आपको उनकी झल्लाहट झेलनी पड़ती है, लेकिन क्या आप जानती हैं कि पुरुष भी अपने आउटफिट सलेक्शन को लेकर उतने ही चिंतित रहते हैं. ग़लती से अगर किसी दिन ऑफिस में किसी महिला सहयोगी ने उनके कपड़ों की बुराई कर दी या उनके ड्रेसिंग सेंस पर सवाल उठा दिया, तो वो तब तक परेशान रहते हैं, जब तक दोबारा वो उनके ड्रेसिंग सेंस की तारीफ़ न कर दे. इतना ही नहीं, ख़ुद को बेहतर दिखाने के चक्कर में वो अपने लिए शॉपिंग करने से भी नहीं चूकते.

इम्प्रेशन जमाने का डर

इस मामले में आपके पार्टनर आपसे ज़्यादा डरे रहते हैं, क्योंकि उन्हें लगता है कि आपकी तारीफ़ तो लोग वैसे ही कर देंगे, लेकिन उनका इम्प्रेशन कहीं दूसरों के सामने डाउन न होने पाए. अपनी ऑफिस पार्टी में जाते समय अपना इम्प्रेशन जमाने के लिए ही वे आपसे ये कहना नहीं भूलते कि अच्छे से तैयार होकर चलना और सबसे फ्रेंडली होकर बात करना. यानी पुरुषों के ज़ेहन में ये बात हमेशा चलती रहती है कि सामने वाला उनके बारे में क्या सोच सकता है.

सेक्स का डर

शादी की पहली रात हो या शादी के कई साल बाद, पुरुषों के मन में हमेशा इस बात का डर बना रहता है कि कहीं आप उन्हें बेडरूम में फेल न कर दें. कहीं वो आपसे पीछे न रह जाएं. इसलिए महिलाओं से ज़्यादा पुरुष अपने आपको सेक्स से जुड़ी चीज़ों को लेकर अपडेट रखते हैं. वो आपके सामने ख़ुद को एक परफेक्ट मैन के रूप में दिखाना चाहते हैं.

ज़िम्मेदारी निभाने का डर

आमतौर पर ऐसा माना जाता है कि पुरुषों से ज़्यादा महिलाएं अपनी ज़िम्मेदारियां निभाती हैं. ये बात पुरुषों को भी पता होती है, इसलिए उनके मन में ये डर हमेशा बना रहता है कि वो आपकी तरह हर चीज़ में परफेक्ट क्यों नहीं हो सकते? उदाहरण के लिए जिस तरह आप पूरे परिवार की ज़िम्मेदारी आसानी से उठा लेती हैं और किसी को शिकायत का कोई मौक़ा नहीं देतीं, ठीक उसी तरह पुरुष भी चीज़ों को निभाना चाहते हैं. वो नहीं चाहते कि भविष्य में उनके बच्चे या कोई और उन्हें नकारा कहे.

एडजस्टमेंट का डर

शादी के बाद जिस तरह आप नए परिवार में ख़ुद को एडजस्ट करने के विचार से ही डर जाती हैं, ठीक उसी तरह पुरुषों के मन में भी नई जगह ख़ुद को एडजस्ट करने का डर रहता है. उदाहरण के लिए जब भी आप उन्हें अपने साथ मायके ले जाने या किसी सहेली के घर ले जाने की बात करती हैं, तो वो पहले से ही डर जाते हैं. इसलिए कई बार वे आपको अकेले ही जाने को कहते हैं या फिर सिरदर्द, ऑफिस की मीटिंग आदि का बहाना बना लेते हैं.

आर्थिक ज़िम्मेदारी का डर

भविष्य को लेकर जितनी परेशान आप रहती हैं, उससे कहीं ज़्यादा डर पुरुषों के मन में होता है. भले ही वो आपकी तरह छोटी-छोटी चीज़ों में पैसे न बचाते हों, शॉपिंग करते समय मोल-भाव न करते हों, लेकिन बच्चों की पढ़ाई, अपना घर आदि के बारे में वो हमेशा सोचते रहते हैं. उन्हें बार-बार ये डर सताता रहता है कि कहीं उनका दोस्त आर्थिक रूप से उनसे आगे न निकल जाए और वो पीछे न रह जाएं.

पत्नी के आगे निकल जाने का डर

अगर आप वर्किंग वाइफ हैं, तो इस बात को जान लें कि आपकी सफलता से वो ख़ुश तो होते हैं, लेकिन कहीं आप उनसे आगे न निकल जाएं, इस बात का डर हमेशा उनके मन में बना रहता है. आपकी अच्छी सैलरी, पोज़िशन आदि बातें पति के मन में डर बनाकर रखती हैं. आमतौर पर पुरुष कभी नहीं चाहते कि उनकी पत्नी उनसे ज़्यादा कमाए या उनसे ज़्यादा परिवार के लोग पत्नी की तारीफ़ करें.

जोरू का गुलाम कहलाने का डर

पुरुष कभी नहीं चाहते कि उनके दोस्त, परिवार वाले उन्हें जोरू का गुलाम कहें. अपनी इस इमेज को छुपाने के लिए वो कई बार सबके सामने आपकी सही बात भी स्वीकार नहीं करते और लोगों के सामने आपको डांट देते हैं. ऐसा करके वो सबको ये महसूस कराना चाहते हैं कि वो आपसे सुपीरियर हैं और घर में उनकी ही चलती है.

इन छोटे-छोटे हेल्थ टिप्स से होगा बड़ा फ़ायदा

हेल्दी रहना जितना चुनौतीपूर्ण लगता है, ये उतना है नहीं, क्योंकि हेल्दी और फिट रहने के लिए हम कुछ ज़्यादा ही सोचते हैं और कर कुछ नहीं पाते, लेकिन फिटनेस और हेल्थ के लिए कुछ बड़ा करने की नहीं, छोटे-छोटे स्टेप्स लेने की ज़रूरत है, जो आपके देंगे बड़ा फ़ायदा... आइए, जानें क्या हैं वो टिप्स और स्टेप्स?

- सबसे पहले, अपने दिन की शुरूआत बेहतर करें. पॉज़िटिव माइंड के साथ उठें और अपनी दिनचर्या को हेल्दी रखें.
- सुबह समय से उठने का नियम बनाएं.
- सुबह उठते ही एक या दो ग्लास गुनगुना पानी पीएं.
- हल्की-फुल्की एक्सरसाइज़, योग या वॉक से करें हेल्दी शुरूआत. रोज़ाना समय निकाल कर थोड़ी-सी फिज़िकल एक्टिविटी ज़रूर करें. दिन भर चुस्ती-स्फूर्ति के लिए हल्का व्यायाम बेहद ज़रूरी है.
- रोज़ाना कम से कम ८ ग्लास पानी ज़रूर पीएं.
- चेहरे पर स्माइल रखें और खुद को मोटिवेट करें कि हां, आज का दिन अच्छा रहेगा और हम ख़ुश रहेंगे.

- इसके बाद नंबर आता है हेल्दी ब्रेकफास्ट का. पौष्टिक नाश्ता करें, क्योंकि दिनभर एनर्जेटिक रहने और नए दिन की शुरुआत के लिए सबसे ज़रूरी है पौष्टिक नाश्ता.
- रिसर्च बताते हैं कि हेल्दी नाश्ता आपको डायबिटीज़ के ख़तरे से बचाता है. जो लोग नाश्ता करते हैं, उन्हें डायबिटीज़ का ख़तरा नाश्ता ना करनेवालों की तुलना में कम रहता है.
- इसके अलावा ब्रेकफ़ास्ट आपको मोटापे से बचाता है. जो लोग नाश्ता नहीं करते, उनकी वेस्ट लाइन नाश्ता करनेवालों की तुलना में अधिक होती है.
- भले ही लंच ठीक से ना करें, लेकिन नाश्ता हेल्दी करेंगे तो फ़ैट्स से बचेंगे.
- बहुत ज़्यादा नमक और मीठा खाने से बचें.
- इसी तरह बहुत ज़्यादा चाय-कॉफी या अल्कोहल के सेवन से बचें.
- ग्रीन टी को अपनी दिनचर्या में शामिल करें.
- मौसमी फल और सब्ज़ियां ज़रूर खाएं. हर रंग के फल व सब्ज़ियां खाएं.
- केले में फाइबर और पेक्टिन भरपूर मात्रा में होता है, जो आंतों के स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है.
- रिसर्च बताते हैं कि पपीता खाने से डायजेस्टिव सिस्टम में सुधार होता है. पपीते में विटामिन ए, बी और सी और कई तरह के एन्ज़ाइम्स होते हैं, जो खाने को डायजेस्ट करने में मदद करते हैं.
- सेब में एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं, जो पेट के स्वास्थ्य के लिए अच्छे माने जाते हैं. सेब फाइबर का अच्छा स्रोत भी है और गुड बैक्टीरिया को पनपने में भी मदद करता है.
- खाने से एक घंटा पहले एक ग्लास पानी में नींबू का रस डालकर पीएं.
- रात को हल्दीवाला दूध लें.
- नींद भरपूर लें, क्योंकि नींद पूरी न होने पर हेल्थ तो ख़राब होती ही है, साथ ही वज़न भी बढ़ता है.
- खाने में वैरायटीज़ रखें, ताकि हर तरह का पोषण आपको मिल सके.
- बासी भोजन करने से बचें. जितना हो सके ताज़ा पका खाना ही खाएं.
- हफ़्तेभर का डायट प्लान करके चार्ट बना लें.
- हेल्दी स्नैक्स खाएं. स्नैकिंग के बहुत-से हेल्दी ऑप्शन्स हैं.
- सूप्स पीएं, सलाद खाएं.
- इसी तरह ड्रायफ्रूट्स भी अपने डायट में ज़रूर शामिल करें.
- नींबू का रोज़ाना सेवन करें. या तो नींबू पानी के रूप में या फिर खाने में नींबू का रस डालकर. यह पाचन शक्ति को बेहतर बनाता है.
- रोज़ सुबह १ टीस्पून फिश ऑयल लेना भी काफ़ी हेल्दी होता है.
- पनीर का सेवन करें, क्योंकि यह वज़न को भी नियंत्रित रखने में कारगर है.
- इसी तरह से दही व छाछ का भी सेवन करें, क्योंकि इनमें हेल्दी बैक्टीरिया होते हैं, जो पेट और आंतों को स्वस्थ रखते हैं.
- प्रोटीन रिच फूड खाएं. ये मेटाबॉलिज़्म को बढ़ाता है.
- ईटिंग हैबिट्स को एकदम से बदलने की बजाय उसमें धीरे-धीरे बदलाव लाएं.
- बहुत ज़्यादा स्ट्रिक्ट डायट न करें, क्योंकि उसे ज़्यादा समय तक फ़ॉलो कर पाना बेहद मुश्किल है.
- अगर वेट लॉस करना हो, तो बेहतर होगा कि छोटे-छोटे-छोटे गोल्स सेट करें.
- एक ही हफ़्ते में स्लिम-ट्रिम होने की कोशिश आपको कमज़ोर और आपके डायट प्लान को बेकार साबित कर देगी.
- वज़न कम करने में नींबू और शहद बेहद कारगर हैं. गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर रोज़ सुबह खाली पेट सेवन करें.
- खाने के फौरन बाद पानी न पी लें.
- दिन में दो बार भरपेट खाने की बजाय ५-६ बार में थोड़ा-थोड़ा खाएं.
- खाना चबा-चबाकर खाएं. खाते समय मोबाइल या लैपटॉप को एक तरफ़ रख दें.
- कैल्शियम युक्त पदार्थ ज़रूर लें, जैसे- दूध, छाछ और दही. ये जल्दी डायजेस्ट हो जाते हैं.
- हरी पत्तेदार सब्ज़ियां भी कैल्शियम का अच्छा स्रोत हैं. इन्हें अपने डायट में ज़रूर शामिल करें.
- कोशिश करें कि आपकी थाली कलरफुल हो. जितने ज़्यादा कलर्स होंगे, उतना ही पोषक आपका भोजन होगा.
- डायट में फाइबर शामिल करें. फाइबर जितना ज़्यादा होगा, पेट उतना ही हेल्दी रहेगा, क्योंकि आपको क़ब्ज़ की समस्या नहीं होगी.
- डायट में साबूत अनाज, दालें, गाजर, ब्रोकोली, नट्स, छिलके सहित आलू, मकई, बींस व ओट्स को शामिल करें. फल और सब्ज़ियां फ़ाइबर का अच्छा सोर्स हैं. खीरा, गाजर, सलाद और हरी पत्तेदार सब्जियां ज़रूर खाएं.
- कुछ मसाले बहुत हेल्दी होते हैं, कालीमिर्च, दालचीनी, लौंग, इलायची, धनिया, जीरा, सौंफ आदि को खाने में शामिल करें.

- बहुत ज़्यादा पेनकिलर्स न लें. छोटी-मोटी समस्याओं के लिए घरेलू नुस्खे ही आज़माएं. गले में खराश हो या सिर में दर्द, तो दालचीनी का सेवन करें. चुटकीभर दालचीनी पानी के साथ या शहद के साथ लें.
- सर्दी-खांसी होने पर सेंधा नमक गुनगुने सरसों के तेल में मिलाकर सीने पर लगाएं.
- फ्राइड व प्रोसेस्ड फूड कम खाएं.
- हफ़्ते में एक या दो दिन अपनी क्रेविंग्स के लिए रखें. इस दिन कुछ मनपसंद खाएं.
- होल ग्रेन्स और फ़ाइबर्स भी भरपूर मात्रा में लें.

- हमेशा भूख से थोड़ा कम ही खाएं, ताकि पानी के लिए जगह बची रहे.
- खाना बनाने और खाने से पहले साबुन से हाथ ज़रूर धोएं.
- हेल्थ चेकअप भी नियमित तौर पर करवाते रहें. कई बार डायबिटीज़ या बीपी जैसी बीमारियों का पता नहीं चल पाता.
- अपनी पसंद का काम करें, अपनी हॉबीज़ को भी पूरा करने का टाइम निकालें. यह आपको रिफ्रेश कर देगा.
- डान्सिंग और स्विमिंग क्लासेस जॉइन करें. इससे फन के साथ-साथ एक्सरसाइज़ भी होगी.
- रिसर्च बताते हैं कि ज़्यादा टीवी देखने वालों की लाइफ़ कम होती जाती है, इसलिए बहुत ज़्यादा टीवी ना देखें, यह आपको आलसी और इनएक्टिव बनाएगा.
- इसी तरह मोबाइल और बहुत ज़्यादा सोशल साइट्स पर भी ना बने रहें.
- कंप्यूटर के सामने बहुत देर तक न रहें. समय-समय पर आंखें बंद करके रिलैक्स करें.
- घर में वेंटिलेशन अच्छा होना चाहिए. दिन के समय खिड़कियां खुली रखें, ताकि ताज़ा हवा और भरपूर रोशनी रहे.
- नहाने के बाद थोड़ा ध्यान लगाएं. इससे एकाग्रता आती है और आप रिफ्रेश महसूस करते हैं.
- खांसते-छींकते वक़्त मुंह ढंकें और धूल-धूप में जाते वक़्त मास्क पहनें.
- ओवर ईटिंग से बचें. कई बार अपना मनपसंद खाना देखते ही हम भूख से ज़्यादा खा लेते हैं.
- फ़ोन पर बहुत देर तक बातें न करें, इससे कई तरह की समस्या हो सकती है.
- बहुत देर तक एक ही जगह पर न बैठें, न ही देर तक टीवी देखें.
- एसी का प्रयोग ज़रूरत पड़ने पर ही करें, बहुत ज़्यादा एसी भी सेहत के लिए सही नहीं.
- ओरल हेल्थ और हाइजीन का भी ख़्याल रखें. सोने से पहले भी दांतों को ब्रश करें.
- दांत और मसूड़ों की तकलीफ़ हो, तो सेंधा नमक और सरसों का तेल मिलाकर मसूड़ों की मालिश करें.
- सांसों की दुर्गंध मिटाने के लिए पानी में बेकिंग सोडा डालकर गरारे करें.
- अगर आपके मुंह से दुर्गंध आती है, तो अपना पेट साफ़ रखने की कोशिश करें.
- तनाव न पालें. स्ट्रेस से दूर रहें, क्योंकि स्ट्रेस पूरे शरीर व ख़ासतौर से पाचन तंत्र पर नकारात्मक प्रभाव डालता है. इससे गैस, एसिडिटी, क़ब्ज़ जैसी समस्या हो सकती है.
- खुश रहना सीखें और खुलकर हंसें. खुलकर हंसने से फेफड़ों में लचीलापन बढ़ता है और उन्हें ताज़ा हवा व ऑक्सीजन मिलती है.
- समय मिलने पर बॉडी व हेड मसाज करवाएं. इससे थकान भी मिटेगी और ब्लड सर्कुलेशन भी बढ़ेगा.
- पर्सनल हाइजीन के महत्व को भी समझें और उन पर ध्यान दें.
- अपना वज़न नियंत्रण में रखने का हमेशा प्रयास करें, ताकि आप बढ़ते वज़न से होनेवाली बीमारियों, जैसे- बीपी, हार्ट डिसीज़, डायबिटीज़ आदि से बचे रहें.
- लेकिन डायटिंग का सही तरीक़ा चुनें. खाना न खाना सही नहीं, बल्कि अनहेल्दी खाने को हेल्दी से रिप्लेस करना ही सही निर्णय होता है.
- इसी तरह अपने मानसिक स्वास्थ्य का भी ध्यान रखें. हेल्दी सोशल लाइफ़ मेंटेन करें, क्योंकि इससे आपको अकेलापन और डिप्रेशन नहीं होगा.
- कुकिंग थेरेपी ट्राई करें. रिसर्च के अनुसार जब आप खुद खाना बनाते हैं, तो तनाव कम होता है, आप बेहतर महसूस करते हैं, क्रिएटिव बनते हैं और हेल्दी रहते हैं.
- इसके अलावा जब आप खुद खाना बनाते हैं, तो हेल्दी ऑप्शन चुनते हैं और आपको एक संतुष्टि भी महसूस होती है.
- नींद पूरी लें, क्योंकि नींद न होने से भी डिप्रेशन होता है. नींद अच्छी होने से दिनभर के तनावों से आप बचे रहेंगे और ऊर्जावान रखेगी.
- रात को समय से सोने की कोशिश करें, देर रात तक न जागें. इससे आपका पाचन तंत्र भी ख़राब होगा और आपको सुबह फ्रेश महसूस नहीं होगा.
- नींद न आने पर या तनाव होने पर सिगरेट या शराब का ऑप्शन न चुनें. ये अनहेल्दी होगा.
- लेकिन जिस तरह ओवरईटिंग हानिकारक है, उसी तरह ओवर स्लीपिंग से भी बचें.
- अपने बारे में अच्छा सोचें, रोज़ दिन में कोई एक ऐसा काम करें, जिससे दूसरों की मदद हो सके. इससे आपका मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होगा.
- चीटिंग, झूठ बोलना और ईर्ष्या जैसे नकारात्मक भाव मन न पालें.
- मदद की भावना आपको पॉज़िटिव रखेगी और बदला लेने की मानसिकता आपको बीमार कर देगी.
- हर समय काम ही न करते रहें, अपने लिए और अपनों के लिए भी समय निकालें. हॉलिडे प्लान करें. अगर समय कम हो, तो आसपास ही एक-दो दिन के लिए घूम आएं या मूवी प्लान करें.
- दोस्तों व रिश्तेदारों को बुलाकर गेट-टु-गेदर करें, इससे आपकी ख़ुशियों में इज़ाफ़ा होगा और आप हेल्दी रहेंगे.
- पैसों से रिश्तों को न तोलें और स्वार्थी न बनें. खुलकर जीएं, फिर देखें.
- ऐसी ही कई तमाम छोटी-छोटी बातें हैं, जो आपको हेल्दी रखेगी और बड़ा फ़ायदा देगी.

- रिंकू शर्मा

स्पेशियस किचन के

१० स्मार्ट तरीक़े

किचन यदि बड़ा हो तो सारी चीज़ें अरेंज करना आसान हो जाता है, मगर बड़े शहरों में बड़ा किचन किसी सपने से कम नहीं है. हां, थोड़ी-सी स्मार्टनेस दिखाकर आप अपने छोटे से किचन को न सिर्फ़ स्पेशियस लुक दे सकती हैं, बल्कि सारी चीज़ें अच्छी तरह अरेंज भी कर सकती हैं. कैसे दिखेगा आपका किचन बड़ा?

स्टैंड बनवाएं

यदि आपका किचन मॉड्यूलर नहीं है, तो दरवाज़े के पीछे से लेकर स्लैब तक बर्तनों व डिब्बों के लिए स्टैंड फिट करवाएं. इससे प्लैटफॉर्म पर बर्तनों का ढेर नहीं लगेगा. बर्तन और डिब्बे स्टैंड पर करीने से सजाकर रखने से किचन साफ़-सुथरा और व्यवस्थित दिखेगा.

पुलआउट ड्रॉवर

आजकल किचन में स्लाइडर वाले या बाहर की तरफ़ खींचने वाले (पुलआउट ड्रॉवर) का चलन है. इनमें सामान रखना और निकालना आसान होता है. ऐसे ड्रॉवर जगह कम घेरते हैं और इनमें सामान भी ज़्यादा आता है.

करें दीवारों का इस्तेमाल

यदि आपका किचन छोटा है तो दीवार पर हैंगर या बर्तन स्टैंड बनवाकर किचन को व्यवस्थित कर सकती हैं. स्टैंड पर टूटने वाले बर्तनों की बजाय स्टील के बर्तन रखें और उसकी हाइट उतनी रखें जहां तक आप आसानी से पहुंच जाएं. हैंगर पर आप पैन, पॉट्स, लकड़ी के सर्विंग स्पून आदि हैंग कर सकती हैं.

करें डायनिंग स्पेस का सही उपयोग

आपका किचन छोटा है, मगर उसके साथ यदि डायनिंग स्पेस है, तो आप डायनिंग टेबल में बॉक्स या स्टैंड बनवाकर क्रॉकरी या रोज़ाना इस्तेमाल में आने वाले बर्तन रखकर किचन की जगह बचा सकती हैं.

लॉबी स्पेस

यदि आपके किचन के साथ लॉबी है, तो कैबिनेट और कुछ बड़े बर्तन वहां रखें. इससे किचन की जगह तो बचेगी ही, साथ ही लॉबी का भी सही इस्तेमाल हो जाएगा.

गहरा सिंक

आमतौर पर किचन में सिंक छोटा होता है, आप चाहें तो उसे बदलकर गहरा सिंक लगवा सकती हैं. इससे आप सिंक में ज़्यादा बर्तन रख पाएंगी और जगह भी बचेगी.

रोज़ाना इस्तेमाल न होने वाले अप्लायंसेस

कॉफी मेकर, ब्लेंडर, टोस्टर जैसे अप्लायंसेस जिनका आप रोज़ाना इस्तेमाल नहीं करतीं, उन्हें प्लेटफॉर्म पर रखकर भीड़ लगाने की बजाय कैबिनेट में ही रखें. ज़रूरत के समय निकालें और इस्तेमाल के बाद फिर उसी जगह रख दें.

रखें लाइट का ध्यान

दिन में किचन की खिड़की हमेशा खोलकर रखें. कुदरती रोशनी में किचन बड़ा और सुंदर दिखता है. किचन में हमेशा हल्की लाइटिंग का इस्तेमाल करें.

ब्राइट कलर का चुनाव

किचन के लिए हमेशा ब्राइट कलर का इस्तेमाल करें. इससे किचन बड़ा नज़र आता है. किचन में बहुत ज़्यादा रंगों का इस्तेमाल न करें. हमेशा व्हाइट कलर को बेसिक कलर रखें. इससे आपको सुकून का एहसास होगा.

छोटा फ्रिज

किचन यदि छोटा है तो दूसरों की देखा-देखी में बड़ा फ्रिज ख़रीदने की ग़लती न करें. बड़ा फ्रिज रखने से किचन और भी छोटा दिखेगा और आपको काम करने में असुविधा होगी. बेहतर होगा कि स्टैंडर्ड रेफ्रिजरेटर की बजाय छोटा फ्रिज ख़रीदें.

■

coloréssence®
Color your spirit

ब्यूटीफुल
हर पल

कॉम्पेक्ट पाउडर

अब हर स्किन टोन के लिए

Available at all leading beauty stores near you

✆ 011-41345136, 40043521, 9958772333
www.coloressence.com @coloressenceofficial

ख़ूबसूरत ख़्वाब...

दरीचों से देख रहे थे कुछ सूरजमुखी
तुम्हारे हुस्न को देख शर्मा गए,
बागों में खिले थे जो गेंदे के फूल
वो तुम्हारी रेशमी बांहों में समा गए
लबों पर हैं गुलाब,
आंखें तुम्हारी बोलती किताब,
रुख़सार पर महकते हैं ढेरों कंवल,
अदाएं तुम्हारी एक हसीन-सी ग़ज़ल
बहारें मांगती हैं तुमसे ही शबाब,
फूलों की रानी कहूं तुम्हें या एक
ख़ूबसूरत ख़्वाब

सौजन्यः **HM**

संगीता माथुर

कोरोना

" घर के कामकाज और खाना बनाना सिखाने के लिए हमें कोरोना को बुलाना पड़ा." राहुल बहन को छेड़ने से बाज़ नहीं आ रहा था. सब उनके हास-परिहास का आनन्द ले रहे थे. "पर अब मैं पक्की गृहस्थिन बन गई हूं. अपने अनुभव से सबक लेकर मैं पति-बेटी दोनों से घर के काम करवाती हूं. आज बाप-बेटी किचन में हाथ आज़मा रहे हैं, क्योंकि कुक छुट्टी पर है."

मम्मी को लैपटॉप पर ऑफिस कार्य में व्यस्त देख किंशु ने आज फिर होमवर्क दादाजी की मदद से ही करने का निर्णय किया. दादाजी का कहानी की तरह हर बात समझाने का रोचक तरीक़ा सात वर्षीय किंशु को वैसे भी बहुत लुभाता था. किंशु को अपना होमवर्क लेकर पास आते देख दादाजी ने अख़बार एक ओर रख दिया.

"हूं... कोरोना के बारे में जानना और लिखना है?"

"जी दादाजी! वैसे तो नेट पर इस बारे में सारी जानकारी है, पर मुझे इस बारे में लोगों के व्यक्तिगत अनुभव चाहिए."

"बहुत सही! यह तो तुमने पढ़ ही लिया होगा कि यह भयानक बीमारी चीन के वुहान प्रांत से शुरू हुई थी. हमारे भारत में इसका प्रकोप मार्च, २०२० से सामने आया. कोरोना एक वायरस था और इससे जनित बीमारी कोविड-१९. १९ इसलिए क्योंकि इसका पहला मरीज़ २०१९ में सामने आया था."

"बहुत भयंकर संक्रामक रोग था बेटा! आग की तरह फैला था. छूने से, खांसने से, छींकने से... हर तरह से सब असुरक्षित थे. नकाबपोश डाकू की तरह हर आदमी उन दिनों मास्क लगाए घूमता था. थोड़ी-थोड़ी देर में साबुन और सेनेटाइज़र से हाथ साफ़ करता था. सेनेटाइज़र से याद आया, भोपाल

वाली मीना दादी याद हैं तुझे? सेनीटाइज़र लगे हाथों से उन्होंने गैस जला दी थी. पूरा हाथ झुलस-सा गया था उनका!’’ दादी ने बताया, तो किंशु चौंक गया, ‘‘ऐसा क्यों?’’

‘‘अल्कोहल होता है न उसमें और अल्कोहल तो आग पकड़ता ही है. चीन से फैली इस बीमारी ने इटली, स्पेन, फ्रांस, अमरीका, रूस, जापान जैसे बड़े-बड़े विकसित देशों को इतनी तेज़ी से अपने चंगुल में दबोचा कि लोगों को संभलने, कोई रणनीति बनाने या अपनाने का वक़्त ही नहीं मिला. राजा से लेकर रंक तक इस बीमारी के सम्मुख ताश के पत्तों की तरह ढहते चले गए. बड़े-बड़े नेता, सेलेब्रिटीज़ इसके शिकार बन गए. ब्रिटेन के युवराज प्रिंस चार्ल्स का नाम सुना होगा तुमने? वे ब्रिटेन के प्रधानमंत्री, स्वास्थ्य सचिव, भारत की सिंगर कनिका कपूर सब इसकी चपेट में आ गए थे. स्पेन की राजकुमारी की तो मौत ही हो गई थी.’’

‘‘क्यूं दादा? डॉक्टर्स इलाज नहीं कर रहे थे?’’

‘‘इलाज होता तो करते न बेटा. न तो तब तक इससे बचने की वैक्सीन ईजाद हुई थी और न कोई दवा. जिनकी इम्यूनिटी यानी रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी थी, वे बच गए. इसीलिए तो तुमसे कहता हूं दादा-दादी के साथ रोज़ योग किया करो, हरी सब्ज़ी दूध-फल खाया करो. ताकतवर हो जाओगे, तो छोटी-मोटी बीमारियां तो तुम्हें छू भी नहीं पाएंगी.’’ अपनी कॉल समाप्त कर अब तक किंशु के पापा भी उनके पास आकर बैठ गए थे.

‘‘...मैं उस समय पुणे में था. नई-नई नौकरी जॉइन की थी. वहां कोरोना का प्रकोप सबसे ज़्यादा था, क्योंकि देश की ज़्यादातर आईटी कंपनीज़ वहीं थीं. कर्मचारी विदेश जाते रहते थे. बस अपने साथ बीमारी ले आए. कंपनी ने सुरक्षा हेतु वर्क फ्रॉम होम की व्यवस्था की, तो मैं बॉस से इजाज़त लेकर तुरंत पहली फ्लाइट पकड़कर मम्मी-पापा के पास जयपुर आ गया. मुझे आया देख, पापा ने मुंबई में जॉब कर रही दीदी से भी घर आने को कहा. २-३ दिन में दीदी को भी अनुमति मिल गई. तब तक थोड़ा ख़तरा भी बढ़ गया था और लोग भी जागरूक हो गए थे.’’

‘‘हां, तभी तो जब तुम्हारी बुआ आई, तो हमने सीधे उसे नहाने भेज दिया. डिटॉलयुक्त पानी से नहाकर जब वह बाहर आई, तभी उसे चाय-खाने के लिए पूछा था.’’ दादा ने बताया, तो दादी हंस पड़ी.

‘‘बेचारी भूखी-प्यासी खाने पर टूट-सी पड़ी थी. खाने-पीने की चीज़ों की भी तब राशनिंग शुरू करनी पड़ी थी. मेरी नपा-तुला खाना बनाने की आदत तभी से तो पड़ी है.’’

‘‘अच्छी आदत है. हमेशा ऐसा ही करना चाहिए. पैसा हमारा है, पर संसाधन तो देश के हैं.’’ किंशु दादा की गूढ़ बात समझने के लिए अभी छोटा था, इसलिए तुरंत बोल पड़ा, ‘‘क्यूं बाज़ार से और नहीं ला सकते थे?’’

‘‘अरे हम इसे महत्वपूर्ण बात तो बताना भूल ही गए. पूरे देश में २१ दिन का लॉकडाउन कर दिया गया था. उससे पहले जनता कर्फ्यू था.’’ पुरानी बातें याद करती दादी की आंखें चमक उठी थीं.

‘‘कोई इस नन्हीं-सी जान को बताएगा कि यह लॉकडाउन और जनता कर्फ्यू किन चिड़ियाओं के नाम हैं?’’ किंशु ने भोली-सी शक्ल बनाते हुए कहा, तो सबकी हंसी छूट गई. यहां तक कि लैपटॉप पर काम कर रही सान्या भी बेटे की मासूमियत पर मुस्कुरा दी. कुछ देर पूर्व का गंभीर माहौल यकायक ही सहज हो उठा.

‘‘मैं बताता हूं. राहुल ने अब तक गूगल पर सही तारीख़ भी सर्च कर ली थी. जनता कर्फ्यू लगाया गया था २२ मार्च, २०२० को, जिसका तात्पर्य था कि उस दिन सवेरे ७ बजे से रात्रि ९ बजे तक कोई भी अपने घर से बाहर नहीं निकलेगा. यह जनहित में लगाई गई पाबंदी थी, ताकि बीमारी के संक्रमण की चेन को रोका जा सके. किंशु, मैं तुम्हें एक तस्वीर के माध्यम से समझाता हूं. यह तस्वीर उस समय ख़ूब वायरल हुई थी. देखो ये क्रम से माचिस की तीलियां... ये प्रथम ९ जल रही हैं. अब यह दसवीं तीली आग पकड़ने से बची रह गई, तो इसके आगे की शेष समस्त तीलियां भी आग पकड़ने से बची रह गईं. समझ आया?’’

‘‘अरे यह तो मैजिक है!’’ किंशु चहक उठा.

‘‘बस यही मैजिक तो हमें करना था और हम कर नहीं पा रहे थे. कुछ लापरवाह लोगों के असहयोग के कारण कोरोना फैलता ही जा रहा था. लोग घरों में बंद होने को तैयार ही नहीं थे. कोई न कोई रोड पर आ ही जाता था. जबकि छोटे-छोटे बच्चे तक को पता था कोरोना यानी कोई रोड पर न आना. तत्कालीन प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने जनता कर्फ्यू के दिन शाम ५ बजे सभी को अपने-अपने घरों की बालकनी से चिकित्सकों, स्वयंसेवकों, पुलिस, प्रशासन आदि का मनोबल बढ़ाने के लिए ताली, थाली, शंख, घंटी आदि बजाने का आह्वान भी किया था. हम सभी ने पूरे उत्साह से ऐसा किया था.’’

‘‘सच दादी, आपने बजाई थी?’’

‘‘हां, मैंने शंख बजाया था.’’ दादी ने गर्व से बताया.

‘‘और मैंने ताली. और मेरी तालियों में एक ताली तुम्हारी दादी के लिए भी थी. उन दिनों तुम्हारी दादी सहित सभी गृहिणियों का कार्यभार अचानक ही बहुत बढ़ गया था. एक तो कार्यालय, स्कूल, कॉलेज बंद होने से सभी चौबीसों घंटे घर पर ही रहते थे. दूसरे बाइयों का प्रवेश निषेध कर दिया गया था.’’ दादा की बात अधूरी ही रह गई, क्योंकि दादी को अचानक कुछ याद आ गया था.

‘‘प्रिंसिपल होने के नाते तुम्हारे दादा पर संपूर्ण कॉलेज परिसर की ज़िम्मेदारी थी. हॉस्टल तो समय रहते खाली करवा दिए गए थे. सभी बच्चे घर चले गए थे, पर परिसर में रह रहे स्टाफ परिवारों को सुरक्षित रखना भी तो उन्हीं का दायित्व था. कॉलेज गेट पर बड़ा-सा ताला लगवा दिया गया. बिना अनुमति न कोई अंदर आ सकता था, न जा सकता था. गार्ड, प्लंबर, इलेक्ट्रिशियन जैसे कुछ अति आवश्यक कर्मचारियों को तुम्हारे दादा ने अपनी सील और हस्ताक्षरयुक्त पास जारी कर दिए थे. इतना ही नहीं, घर के बरामदे में झाड़ू लगाकर घर का कचरा बाहरवाले कूड़ेदान में खाली करने वे स्वयं जाते थे.’’

‘‘हां, मुझे याद है. मैं भी पापा की मदद करता था और हमें ऐसा करते देखकर बाकी सब भी अपने घर-बाहर की साफ़-सफ़ाई स्वयं करने लगे थे.’’ राहुल ने सहमति व्यक्त की.

‘‘शुरू के ४-५ दिन तो बड़ी मुश्किल आई. झाड़ू-पोंछा, बर्तन करते कमर अकड़ गई थी, पर फिर धीरे-धीरे आदत होती चली गई. तुम सब लोग बराबर मदद कर रहे थे, तो फिर काम इतना बोझ नहीं लगता था. घर और ऑफिस के काम निबट जाते, तो सब लोग नेटफ्लिक्स पर कोई मूवी लगाकर बैठ जाते. अरे हां, उस वक़्त दूरदर्शन पर पुराने धारावाहिक रामायण, महाभारत, सर्कस, शक्तिमान आदि का भी पुनर्प्रसारण आरंभ कर दिया गया था, क्योंकि टीवी, सिनेमा की शूटिंग तो रुक गई थी.’’

‘‘पापा सर्वेंट क्वार्टर में रखा बड़ा-सा कैरम, लूडो, सांपसीढ़ी आदि भी तो निकाल लाए थे. जो मेरे और दीदी के बाहर चले जाने के बाद कुछ काम नहीं आ रहे थे.’’ याद दिलाते राहुल का मानो बचपन ही लौट आया था. दादी भी उत्साहित हो उठीं.

‘‘पूरा दिन काम में या फिर खेलने-बतियाने में निकल जाता था, पर रात को टीवी पर समाचार देखते, तो डर का भूत फिर तन-मन पर हावी हो जाता.’’ दादी की आंखों में फिर दहशत का साया लहरा उठा था.

‘‘हां, पर इतना भय और दहशत आवश्यक भी था. उस दौरान पुलिस का रवैया भी मिला-जुला-सा हो गया था. एक ओर वे व्यर्थ घूमते लोगों पर डंडे बरसा रहे थे, तो दूसरी ओर गरीबों के लिए ख़ुद खाना बनाकर बांट रहे थे. सरकार ने अनिवार्य रूप से सबके वेतन में से भी सहायता राशि काटी थी.’’ दादा ने याद दिलाया.

‘‘पापा, याद है दुकानों के आगे कैसे एक-एक मीटर के फ़ासले पर गोले बना दिए गए थे. लोगों को उनमें खड़े होकर ही सामान ख़रीदना होता था.’’ राहुल को याद आया.

‘‘तूने मुझे उस दौरान बाज़ार जाने ही कहां दिया? सब कुछ तो तू और काव्या ऑनलाइन ऑर्डर कर घर पर ही मंगा लेते थे. सच, दो पीढ़ियों का इतना सहयोग और समन्वय मैंने तभी देखा. काव्या मां से घर में उपलब्ध सामग्री से ही खाना बनाना सीख रही थी और मां को ऑनलाइन सामान मंगाना सिखा रही थी. मैंने भी तुझसे बैंक ट्रांजेक्शन और बिलों का ऑनलाइन भुगतान करना सीखा था...’’

‘‘लो, शैतान को याद किया और शैतान हाज़िर! काव्या दीदी का वीडियोकॉल है... हां दीदी, आप ही को याद कर रहे थे.’’

‘‘क्यूं भला?’’

‘‘दस साल पहले का कोरोना का वक़्त याद कर रहे थे. किंशु को लेख लिखना है. याद है दीदी, आप मां से पहले कितना बहस करती थीं कि खाना बनाना आना कतई ज़रूरी नहीं है. आईआईटी से इंजीनियरिंग कर रही हूं. कुक रखूंगी. वो छुट्टी पर होगी, तो ऑनलाइन मंगा लूंगी. जोमेटो, स्विगी ये हम जैसों के भरोसे ही तो चलते हैं. पर घर आकर जब आपको पता चला कि मुंबई में आपकी लोकेलिटी में बाई और बाहर का खाना सब निषिद्ध हो गया है, तो आपको अक्ल आ गई थी.’’ राहुल बहन के मज़े ले रहा था.

‘‘याद मत दिला. मुंबई फंसी रह जाती, तो भूखी मर जाती. मैं तो आज भी आन्या को बताती हूं कि तब हर घर बिग बॉस का घर

बन गया था. जो बाहर निकल गया, वो हार गया. जो अंदर क़ैद रह गया, वो विजेता बन गया. अंततः हम सभी विजेता बनकर बाहर निकले थे. पर उसके बाद डेढ़ महीने जयपुर घर पर रही, तो पक्की गृहिणी बनकर निकली.” काव्या उन पलों को याद कर मुस्कुरा रही थी.

“तुझे घर के कामकाज और खाना बनाना सिखाने के लिए हमें कोरोना को बुलाना पड़ा.” राहुल बहन को छेड़ने से बाज़ नहीं आ रहा था. सब उनके हास-परिहास का आनन्द ले रहे थे.

“पर अब मैं पक्की गृहस्थिन बन गई हूं. अपने अनुभव से सबक लेकर मैं पति-बेटी दोनों से घर के काम करवाती हूं. आज बाप-बेटी किचन में हाथ आज़मा रहे हैं, क्योंकि कुक छुट्टी पर है. सान्या नहीं दिख रही?”

“ममा ऑफिस का काम कर रही हैं, बुआ.”

“हो गया, बस आई. हेलो दीदी कैसी हो? रक्षाबंधन पर आने का पक्का रखना. हम इंतज़ार करेंगे.” सान्या आ गई थी.

“ठीक याद दिलाया. अमेय से टिकट का कहती हूं. फिर महंगे हो जाएंगे. अच्छा बाय. अब किचन संभालूं. जाने क्या चल रहा होगा.”

“किंशु, तुम्हारा होमवर्क मटीरियल अभी पूरा नहीं हुआ?” सान्या ने प्यार से बेटे के गाल खींचे.

“बस ममा! आपका अनुभव आना बाकी है. फिर लिखूंगा.”

“वाह! इसे कहते हैं सेर को सवा सेर!” राहुल ने चुटकी ली. सबको अपने अनुभव सुनने के लिए बेताब देख सान्या मुस्कुरा दी.

“हमारा तो तब और भी बड़ा परिवार था. हम दादा-दादी के साथ रहते थे.”

“जैसे हम रहते हैं?” किंशु बीच में ही बोल पड़ा.

“हां, बिल्कुल ऐसे ही! दादा-दादी देवी के परम भक्त थे. और आपको याद हो, तो उन्हीं दिनों नवरात्र आरंभ हो गए थे. पूरे नौ दिन हमारे यहां सामिष निरामिष आहार, मिठाई आदि का भोग लगता था. मांस-मदिरा पर तो उन दिनों प्रतिबंध लग गया था. और घर पर प्रतिदिन मिठाई, चार सब्ज़ियां, पूरी, कचौड़ी, रायता आदि बनाना मां की ड्यूटी थी, पर बाइयां न आने से मां पर वैसे ही ढेरों कार्यभार था. इधर उन्हें थोड़ी छींकें क्या आ गईं, सब घरवालों के कान खड़े हो गए और हाथ-पांव फूल गए. क्योंकि ऐसे कोई भी लक्षण नज़र आने पर घर के उस सदस्य को क्वारंटाइन यानि एकांतवास में भेज देने की हिदायत थी. बस, सारे घरवाले मां की तीमारदारी में लग गए. उन्हें ज़ुकाम की दवा दी गई. दो दिन मैंने दादी के साथ किचन संभाला. दादा और पापा ने घर की साफ़-सफाई का ज़िम्मा उठाया. इतने में ही हम सबको आटे-दाल के भाव पता चल गए. मां का ज़ुकाम तो ठीक हो गया. लेकिन दादा-दादी ने पूजा विधि को काफ़ी लचीला बना दिया. भोग बनाने से पूर्व नहाने का नियम हटा दिया. चूंकि सीमित संसाधनों में कई दिन गुज़ारने थे, इसलिए निर्णय लिया गया कि खाने में विविधता कम की जाएगी. एक सब्ज़ी, पूरी, रायता ही भोग हेतु पर्याप्त होगा. फूलों की माला की बजाय घर के बगीचे का एक पुष्प ही पूजा हेतु पर्याप्त होगा. ‘घर की देवी को बीमार, परेशान या आहत करने से मंदिर की देवी कभी प्रसन्न नहीं हो सकती’ दादाजी की इस उक्ति को हम सब घरवालों ने हमेशा-हमेशा के लिए गांठ बांध लिया था.”

“बहुत ख़ूब बेटी! तुम्हारे दादाजी की बात से मैं भी सहमत हूं. वाकई उस आपात अवस्था ने हम सबको एक-दूसरे के बहुत समीप ला दिया था.” दादाजी ने सहमति दर्शाई.

“हूं लेख तो मैं अब लिख लूंगा, पर मैं यह निष्कर्ष नहीं निकाल पा रहा हूं कि कोरोना त्रासदी का आना अच्छा रहा या बुरा?” किंशु ने नादान-सा प्रश्न किया, तो उसके भोलेपन पर सब खुलकर हंस पड़े. दादाजी ने प्यार से उसे गोद में खींच लिया.

“त्रासदी का आना हमेशा बुरा ही होता है, इसलिए उससे बचने का पूरा-पूरा प्रयास करना चाहिए.”

“यस! मैडम कहती हैं प्रीवेंशन इज़ बेटर देन क्योर.” किंशु सहमत था.

“पर अगर त्रासदी आ जाए, तो उससे घबराना नहीं वरन...”

“डटकर मुक़ाबला करना है.” किंशु के जोशीले जवाब पर सबने तालियां बजाकर उसका उत्साहवर्धन किया.

■

वज़न घटाना चाहते हैं, तो बदलें सुबह की ये ९ आदतें

अगर आपका लक्ष्य वज़न घटाने का है, लेकिन कई महीनों से डायट फॉलो करने या वर्कआउट करने से भी आपका वेटलॉस नहीं हो रहा है, तो इसका मतलब है कि आपको अपनी सुबह की आदतों और दिनचर्या में कुछ ऐसे बदलाव करने होंगे, जिनसे आपको वज़न कम करने में मदद मिले. आइए हम आपको बताते हैं कि कौन सी हैं वो सुबहवाली हेल्दी आदतें.

साल २०१९ में अमेरिकन जर्नल ऑफ लाइफस्टाइल मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन के मुताबिक, लंबे समय तक हेल्दी हैबिट्स को फॉलो करने पर आप लाइफस्टाइल संबंधी परेशानियों, जैसे- वज़न बढ़ना और मोटापे को काफी हद तक कम कर सकते हैं. इसके अतिरिक्त कुछ आदतें बदलकर और नई आदतें अपनाकर अपने बढ़े हुए वज़न को कम या नियंत्रित भी कर सकते हैं.

१. गरम पानी पीना

यदि आपका मेटाबॉलिज्म रात के समय धीमी गति से काम करता है, जो उसे एक्टिव करने का सही तरीका है कि अगली सुबह उठकर कम-से-कम एक या दो ग्लास गुनगुना पानी पीएं. इससे न केवल आपका मेटाबॉलिज्म सही रहेगा, बल्कि मेटाबॉलिज्म सुचारु रूप से काम भी करेगा. आयुर्वेद के अनुसार, रोज़ सुबह खाली पेट एक ग्लास गुनगुने पानी में १-२ बूंदें नींबू का रस और १ टीस्पून शहद मिलाकर पीएं. आप चाहें तो इसमें एप्पल साइडर विनेगर भी

मिला सकते हैं. इससे आप दिनभर हल्का और तरोताजा महसूस करेंगे.

२. बहुत ज़रूरी है एक्सरसाइज़

फिट रहने के लिए एक्सरसाइज़ करना बहुत ज़रूरी है. हेल्थ एक्सपर्ट्स का मानना है कि सुबह के समय की गई ३० -४५ मिनट की एक्सरसाइज़ बहुत फायदेमंद होती है. सुबह के वक्त की गई एक्सरसाइज़ से फैट तेज़ी से बर्न होता है, जिससे वज़न कम होता है. डायबिटीज़ और दिल संबंधी बीमारियां होने की संभावना को भी काफी हद तक कम किया जा सकता है.

३. खाली पेट चाय-कॉफी न पीएं

अधिकतर लोगों की आदत होती है कि सुबह उठने के ठीक बाद तुरंत उन्हें चाय-कॉफी की तलब होती है. खाली पेट चाय-कॉफी पीने से एसिडिटी होती है और अपच तथा सिरदर्द की समस्या भी हो सकती है. आप चाय-कॉफी की बजाय ग्रीन टी से दिन की शुरुआत कर सकते हैं.

४. नाश्ते में लें हाई प्रोटीन फूड

पौष्टिकता से भरपूर हाई प्रोटीन नाश्ता न केवल दिनभर आपको एनर्जेटिक रखता है, बल्कि इसे खाने से काफी समय तक भूख भी नहीं लगती है. एक शोध में यह बात सिद्ध हुई है कि हाई प्रोटीन नाश्ता करने से पेट भरा रहता है और हाई प्रोटीन ब्रेकफास्ट शरीर में हंगर हार्मोन को घटाने का काम करता है. जिससे वज़न भी कम होता है, इसलिए अपने ब्रेकफास्ट में पनीर, दही, अंडे, चीज, नट्स ज़रूर शामिल करें.

५. लो फैट फूड्स खाने से बचें

जर्नल ऑफ़ द कंज्यूमर रिसर्च में प्रकाशित एक रिसर्च के अनुसार, जो लोग 'हेल्दी' लेबल वाले फूड प्रोडक्ट्स खाते हैं, उन्हें अपनी भूख को संतुष्ट करने के लिए अधिक खाना पड़ता है. ये फूड प्रोडक्ट जल्दी पच जाते हैं, दोबारा जल्दी भूख लग जाती है और बार-बार खाने से वज़न बढ़ता है.

६. सुबह की हल्की धूप लें

शरीर में विटामिन डी की कमी को पूरा करना चाहते हैं, तो १५-२० मिनट सुबह की हल्की गुनगुनी धूप में बैठें. सूरज की किरणों से मिलनेवाला विटामिन डी हड्डियों और जोड़ों के लिए बहुत फायदेमंद होता है. एक अध्ययन से भी यह साबित हो चुका है कि शरीर में विटामिन डी की कमी को पूरा

करने के लिए सप्लीमेंट लेने की बजाय धूप में बैठना ज़्यादा लाभकारी है. इसलिए सुबह-सवेरे उठने के बाद कम से कम १५ मिनट की धूप ज़रूर लें.

७. खूब सारा पानी पीएं

एक स्टडी के अनुसार, ५०० मि.ली. पानी मेटाबॉलिक रेट को ३०% तक बढ़ा देता है. दिन की शुरुआत पानी से करने से शरीर ना सिर्फ हाइड्रेट रहता है, बल्कि वज़न तेजी से घटता है और भूख भी नहीं लगती है. खूब सारा पानी पीने के हैं ये फायदे-

- थकान महसूस होने पर पानी एनर्जी बूस्टर का काम करता है.
- डिहाइड्रेशन को दूर करने के साथ ही पानी सिरदर्द और कब्ज में भी राहत देता है.
- पानी शरीर में लार बनाने में सहायता करता है
- ज़्यादा पानी पीने से स्किन ग्लोइंग, फ्लॉलेस और हेल्दी रहती है.
- मस्तिष्क के लगभग ७० से ८० फीसदी टिश्यूज पानी से बने हैं. इसलिए जब भी तनाव महसूस हो, तो खूब पानी पीएं.
- पानी पीने से मांसपेशियों में खिंचाव और ऐंठन की समस्या कम होती है.

८. आठ-दस घंटे की अच्छी नींद लें

एक शोध के मुताबिक, जो लोग जल्दी उठकर समय पर एक्सरसाइज़ और ब्रेकफास्ट करते हैं, दिनभर शारीरिक गतिविधियों में अपने को व्यस्त रखते हैं, उनका वज़न भी कंट्रोल में रहता है. इसलिए अच्छी सेहत के लिए ८-१० घंटे की नींद बहुत आवश्यक है. कम्पलीट नींद न लेने से मेटाबॉलिज्म भी सुचारु तरीके से काम नहीं करता है और शरीर में हार्मोंस असंतुलित होते हैं, जिसके कारण बार-बार भूख लगती है और वज़न बढ़ता है. अच्छी नींद लेने के और भी कई फायदे हैं, जैसे-

- नींद पूरी होने पर दिनभर ऊर्जावान महसूस करते हैं.
- पर्याप्त नींद लेने से तनाव दूर होता है.
- जो लोग पर्याप्त नींद लेते हैं, उनका मेटाबॉलिज्म अच्छा रहता है.
- अच्छी नींद लेने पर शरीर और दिमाग़ दोनों ही रिलैक्स फील करते हैं.
- अच्छी नींद इम्युनिटी बूस्टर का काम करती है. स्ट्रॉन्ग इम्युनिटी की वजह से वायरस और इंफेक्शन होने का ख़तरा कम होता है.

९. शारीरिक गतिविधियां बढ़ाएं

एक अध्ययन के मुताबिक, एक्सरसाइज़ करने के साथ-साथ जो लोग अपने को दिनभर किसी न किसी तरह की शारीरिक गतिविधियों में व्यस्त रखते हैं, उनका वज़न कंट्रोल में रहता है. वॉकिंग, साइकिलिंग, डांसिंग, रस्सी कूदना आदि से भी वज़न कम होता है. इसके अलावा बैंक, स्कूल, मार्केट जाने के लिए पब्लिक ट्रांसपोर्ट की बजाय पैदल या साइकिल से जाने से वज़न तेजी से घटाने में मदद मिलती है.

- देवांश शर्मा

coloréssence®
Color your spirit

Kohl It
Magic

coloréssence
Color your spirit
BLACK
eyes spy
KAJAL PENCIL
coloréssence
www.coloressence.com
coloréssence

Glides effortlessly
smudge proof
water proof

Stays for
720
mins &
longer

Trade Enquiries:
011-41345136, 40043521, 98112 04923

सांवली रंगत निखारने के ५०+ ब्यूटी टिप्स

सांवली रंगत यदि आपका कॉन्फिडेंस कम करती है, तो अब अपनी त्वचा को दीजिए नया निखार. अपनाइए ये आसान और असरदार ब्यूटी टिप्स और नज़र आइए खिली-निखरी.

गोरी रंगत के लिए २० फेस पैक

गोरी नज़र आने के लिए नियमित रूप से चेहरे पर फेयरनेस फेस मास्क लगाइए और फ़र्क़ ख़ुद देखिए.

१. एक बाउल में २ टेबलस्पून दूध लें. उसमें २ टेबलस्पून बेसन, आधा टेबलस्पून हल्दी और आधा टेबलस्पून नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं और फेस पैक बना लें. इसे चेहरे पर लगाएं और १५ मिनट बाद सादे पानी से चेहरा धो लें. त्वचा का रंग खिल उठेगा.

२. १ टेबलस्पून मिल्क पाउडर में १ टेबलस्पून दूध, १ टेबलस्पून शहद और आधा टेबलस्पून नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं. तैयार मिल्क फेस पैक चेहरे पर लगाएं. १५ मिनट बाद जब फेस पैक सूख जाए, तो चेहरा धो लें.

३. १ टेबलस्पून ओटमील में १ टेबलस्पून दही और १ टेबलस्पून टमाटर का रस मिलाएं. इसे अच्छी तरह फेंटकर चेहरे पर अप्लाई करें. १५-२० मिनट बाद जब फेस पैक सूख जाए, तो इसे कुनकुने पानी से धो लें.

४. गोरी रंगत के लिए रोज़ाना चेहरे पर आलू का रस लगाएं. इससे त्वचा का रंग निखरता है. इसी तरह आलू को छीलकर मिक्सर में पीसें और बारीक़ पेस्ट बना लें. फिर इसमें १ नींबू का रस मिलाएं. तैयार पेस्ट चेहरे पर लगाएं. सूख जाने पर धो लें.

५. टोमैटो फेस पैक से भी त्वचा का रंग निखरता है. इसके लिए टमाटर को मिक्सर में बारीक़ पीस लें. इसमें १ टीस्पून हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगाएं. थोड़ी देर बाद कुनकुने पानी से चेहरा धो लें.

६. बादाम को रातभर पानी में भिगोकर रखें और सुबह मिक्सर में पीस लें. इसमें १ टीस्पून दूध की मलाई मिलाकर चेहरे पर लगाएं और १०-१५ मिनट बाद चेहरा धो लें. इससे त्वचा को नैचुरल ग्लो मिलता है.

७. १ टेबलस्पून बेसन में आधा टेबलस्पून दूध की मलाई मिलाएं. इसे चेहरे और गले पर लगाएं. सूख जाने पर हथेलियों को गीला करें और रगड़ते हुए छुड़ाएं. इससे ब्लैक हेड्स भी दूर हो जाएंगे और त्वचा का रंग भी निखर जाएगा.

८. पुदीने के ताज़े पत्ते पीस लें. ये लेप या पुदीने का रस नियमित रूप से चेहरे पर लगाएं. पुदीने में निहित पोषक तत्व स्किन कॉम्प्लेक्शन निखारते हैं, जिससे त्वचा गोरी नज़र आती है.

९. केले को मसलकर एक बाउल में रख दें. इसमें १ टेबलस्पून शहद और आधा टेबलस्पून खट्टा दही मिलाएं. इसे अच्छी तरह ब्लेंड करके चेहरे और गले पर लगा लें. कुछ देर बाद कुनकुने पानी से चेहरा धो लें. केला स्किन व्हाइटनिंग का काम करता है.

१०. १ टेबलस्पून चंदन पाउडर में आधा

टेबलस्पून केसर मिलाकर चेहरे पर अप्लाई करें. जब सूख जाए तो ठंडे पानी से चेहरा धो लें. नियमित रूप से ऐसा करने से त्वचा गोरी नज़र आती है.

११. १ टेबलस्पून चंदन पाउडर में चुटकीभर हल्दी, १ टीस्पून बादाम का पेस्ट, आधा टीस्पून नींबू का रस मिलाकर फेस पैक बना लें. इसे चेहरे पर लगाएं. जब फेस पैक पूरी तरह से सूख जाए, तो ठंडे पानी से चेहरा धो लें.

१२. १ टेबलस्पून शहद में १ नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं. १०-१५ मिनट बाद चेहरा धो लें. शहद से त्वचा में कसाव आता है और नींबू के रस से त्वचा के दाग़-दब्बे दूर हो जाते हैं.

१३. अंडे के सफ़ेद भाग में नींबू के रस की कुछ बूंदें डालकर अच्छी तरह फेंटें. इसे चेहरे पर अप्लाई करें. जब पैक सूख जाए, तो ठंडे पानी से चेहरा धो लें. गीले चेहरे को पोंछने के लिए कॉटन के टॉवेल का इस्तेमाल करें.

१४. २ टेबलस्पून ऑरेंज जूस में १ टेबलस्पून शहद और १ टेबलस्पून गुलाब जल डालकर मिला लें. इसे चेहरे पर लगाएं. १५ मिनट बाद कुनकुने पानी में टॉवेल भिगोकर चेहरा पोंछ लें. इससे त्वचा का रंग खिलता है और त्वचा ग्लो करती है.

१५. १ टेबलस्पून खीरे के रस में १ नींबू का रस और १ टीस्पून हल्दी पाउडर मिलाकर पेस्ट बना लें. इसे कॉटन बॉल की सहायता से चेहरे और गले पर लगाएं. सूख जाने पर ठंडे पानी से चेहरा धो लें. त्वचा दमक उठेगी.

१६. आधे केले को छीलकर मसल लें. इसमें १ अंडे का सफ़ेद भाग मिलाएं. थोड़ी देर बाद १ टेबलस्पून ताज़ा दही मिलाएं. तैयार फेस पैक चेहरे पर लगा लें. जब सूख जाए, तो धो लें.

१७. २ टेबलस्पून तरबूज के रस में १ टेबलस्पून खीरे का रस, १ टीस्पून दही और १ टीस्पून मिल्क पाउडर मिलाकर पेस्ट बना लें. तैयार पेस्ट चेहरे पर लगाएं. सूख जाने के बाद चेहरा ठंडे पानी से धो लें.

१८. ३ टेबलस्पून चिरौंजी को ४ टेबलस्पून दूध में भिगोकर रखें. २-३ घंटे बाद चिरौंजी को बारीक़ पीसकर पेस्ट बना लें. पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और सूख जाने पर सादे पानी से चेहरा धो लें.

१९. २ टेबलस्पून दूध की गाढ़ी मलाई में १ टेबलस्पून केसर और नींबू के रस की कुछ बूंदें मिलाकर पेस्ट बना लें. इसे चेहरे पर अप्लाई करें. जब लेप सूख जाए, तो ठंडे पानी से चेहरा धो लें.

२०. २ टेबलस्पून चावल को २ घंटे के लिए दूध में भिगोकर रखें. इसे मिक्सर में पीसकर पेस्ट बनाएं और चेहरे पर लगा लें. सूखने पर रगड़ते हुए छुड़ाएं. त्वचा का रंग खिल उठेगा और ब्लैक हेड्स की शिकायत भी दूर हो जाएगी.

मिनटों में पाएं ग्लोइंग स्किन

यदि अचानक किसी ख़ास पार्टी-फंक्शन में जाने का प्लान बन जाए और आपके पास फेशियल, ब्लीच आदि के लिए पार्लर जाने का समय न हो, तो इंस्टंट ग्लो के लिए ट्राई करें टॉप १0 फेस मास्क.

१. गुलाब की कुछ पंखुड़ियों में २ टेबलस्पून गाढ़ा दूध मिलाकर बारीक़ पीस लें. तैयार लेप को दस मिनट के लिए फ्रिज में रख दें. बाहर निकालकर चेहरे पर लगाएं. २० मिनट बाद जब लेप सूख जाए, तो ठंडे पानी से चेहरा धो लें. गुलाब की पंखुड़ियों से त्वचा की रंगत निखरती है.

२. पके हुए केले को छीलकर मसल लें. इसमें ३ टेबलस्पून पका हुआ पपीता मसलकर मिलाएं. इसे दो मिनट चम्मच से फेंटें. फिर चेहरे पर अप्लाई करें. २०-२५ मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें. इससे स्किन टाइट होती है और नेचुरली ग्लो करती है.

३. मिक्सर में २ छोटे साइज़ के स्ट्रॉबेरी और १ टेबलस्पून बटर (नमक वाला नहीं) डालकर पीस लें. तैयार पेस्ट चेहरे पर लगाएं. १५ मिनट बाद कुनकुने पानी में भीगे हुए टॉवल से चेहरा पोंछ लें. स्ट्रॉबेरी से स्किन टोन निखरता है और बटर चेहरे को मॉइश्चराइज़ करता है.

४. २ टीस्पून बेसन में १ टीस्पून दूध और १ टीस्पून ऑलिव ऑयल मिलाएं. फिर चेहरे को गुलाब जल से धोएं और फेस पैक लगा लें. २० मिनट बाद कुनकुने पानी से चेहरा धो लें. इससे स्किन ग्लो करेगी और ब्लैक हेड्स की शिकायत भी दूर हो जाएगी.

५. सेब को छीलकर काट लें. अब मिक्सर में १ टेबलस्पून शहद सहित सेब डालकर बारीक़ पीस लें. इसे चेहरे पर लगाएं और १५ मिनट बाद जब चेहरा सूख जाए, तो ठंडे पानी से धो लें. त्वचा में नई चमक आ जाएगी.

६.३ टेबलस्पून बेसन में २ टेबलस्पून दूध की गाढ़ी मलाई और चुटकीभर हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगाएं. ३० मिनट बाद जब फेस पैक सूख जाए, तो हाथों को गीला करें और हल्के से चेहरा पोंछते हुए फेस पैक निकालें.

७. १ टेबलस्पून दूध में थोड़ा-सा केसर डालकर ६ घंटे के लिए भिगोकर रखें. इसमें १ टेबलस्पून शहद मिलाएं. जब फेस पैक गाढ़ा हो जाए, तो इसे चेहरे पर लगाएं. २० मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें.

८. संतरे के छिलके को धूप में सुखाएं और मिक्सर में पीसकर पाउडर बना लें. अब १ टेबलस्पून पाउडर में १ टेबलस्पून दही मिलाकर पेस्ट बना लें और चेहरे पर लगाएं. २० मिनट बाद जब सूख जाए, तो कुनकुने पानी से धो लें. इससे स्किन को गोल्डन ग्लो मिलेगा.

९. टमाटर को मिक्सर में पीस लें. इसमें आधा टेबलस्पून शक्कर डालकर अच्छी तरह मिलाएं और चेहरे पर अप्लाई करें. १५ मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें. इससे त्वचा नेचुरली ग्लो करने लगती है.

१0. १ बड़े आकार के एवोकाडो को पीसकर बारीक़ पेस्ट बना लें. इसमें आधा टेबलस्पून दही और नींबू के रस की कुछ बूंदें डालकर अच्छी तरह मिलाएं. तैयार पेस्ट चेहरे पर लगाएं और सूख जाने पर कुनकुने पानी से चेहरा धो लें.

फ्रूट मास्क से पाएं निखरी रंगत

गोरी-निखरी रंगत के लिए चेहरे पर रोज़ाना लगाएं फ्रेश फ्रूट फेशियल मास्क. फ्रूट में निहित पोषक तत्व त्वचा की ज़रूरतों को पूरा करते हैं, जिससे त्वचा गोरी और ख़ूबसूरत नज़र आती है. कौन-से फ्रूट मास्क चेहरे को नया निखार देते हैं? आइए, जानते हैं.

मैंगो फेशियल मास्क

विटामिन ए, ई और सी से भरपूर मैंगो यानी आम सांवली त्वचा को उजला बनाता है और एंटी-एजिंग स्किन प्रॉब्लम से भी त्वचा की हिफाज़त करता है.

- मैंगो फेशियल मास्क के लिए २ टेबलस्पून मैंगो पल्प में १ टीस्पून दही और १ टीस्पून शहद मिलाकर चेहरे पर लगाएं. कुछ देर बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें.

बनाना फेशियल मास्क

बारहों महीने उपलब्ध केले में विटामिन ए, बी और ई की मात्रा भरपूर होती है, जिससे त्वचा का रंग निखरता है और झाइयों-झुर्रियों की समस्या भी जल्दी नहीं होती.

- बनाना फेशियल मास्क के लिए आधे केले को मसलकर एक बाउल में रखें. इसमें १ टीस्पून नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं और १५ मिनट बाद चेहरा धो लें.

स्ट्रॉबेरी फेशियल मास्क

स्ट्रॉबेरी में निहित पोषक तत्वों से चेहरे की रंगत खिलती है. इसके एंटी ऑक्सीडेंट गुण झुर्रियों से भी त्वचा की हिफाज़त करते हैं.

- आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर स्ट्रॉबेरी को मिक्सर में पीस लें और चेहरे पर लगाएं. २० मिनट बाद चेहरा धो लें.

पीच फेशियल मास्क

पीच में निहित अल्फा हाईड्रॉक्सी एसिड त्वचा की ज़रूरतों को पूरा करता है. ये डेड स्किन की परत को पूरी तरह हटाकर स्किन को टाइट बनाता है.

- पीच फेशियल मास्क के लिए पीच को पीसकर पेस्ट बना लें. फिर इसमें १ टीस्पून दही मिलाएं और चेहरे पर लगाएं. इससे डेड स्किन की परत हट जाएगी और त्वचा उजली नज़र आएगी.

पपाया फेशियल मास्क

पपीते में विटामिन सी और ई की मात्रा सबसे अधिक होती है इसलिए इसे क़ुदरती क्लींज़र और टोनर भी कहा जाता है.

- पपया फेशियल मास्क बनाने के लिए पपीते के बीज निकालकर मिक्सर में पीस लें. इसे चेहरे पर लगाएं. कुछ देर बाद चेहरा धो लें.

वॉटरमेलन फेशियल मास्क

अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है, तो फेयर फ्रूट मास्क के लिए वॉटरमेलन फेशियल मास्क को प्राथमिकता दें. इसमें मौजूद पोषक तत्व त्वचा को ख़ूबसूरत बनाते हैं.

- रोज़ाना नियमित रूप से चेहरे पर वॉटरमेलन यानी तरबूज का रस लगाएं. इससे त्वचा गुलाब-सी निखरी नज़र आती है.

एप्रिकोट फेशियल मास्क

विटामिन ए, बी, सी से भरपूर एप्रिकोट भी त्वचा की रंगत निखारता है. इससे त्वचा मुलायम होती है और स्वस्थ भी.

- एप्रिकोट फेशियल मास्क बनाने के लिए एप्रिकोट को छीलकर उसका बीज निकाल लें. फिर इसे मिक्सर में पीसकर चेहरे पर अप्लाई करें. १५ मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें.

गोरा रंग रखें बरक़रार

हेल्दी ब्यूटी रुटीन से सांवली त्वचा को निखारना ही काफ़ी नहीं, उसकी सही देखभाल करना भी ज़रूरी है. गोरे रंग की हिफ़ाज़त के लिए क्या करें? आइए, हम बताते हैं.

- कुछ घंटों के अंतराल पर चेहरा धोती रहें. इससे त्वचा पर चिपकी गंदगी दूर होती है और त्वचा साफ़ व ख़ूबसूरत नज़र आती है.
- चेहरे पर रोज़ाना फेयरनेस फेस पैक लगाएं. फेस पैक से रूखी त्वचा की परत हट जाती है और त्वचा खिली-खिली नज़र आती है.
- आधे नींबू को काटकर नियमित रूप से चेहरे पर हल्के से रगड़ें. नींबू के असर से मुंहासों के दाग़-धब्बे हल्के हो जाते हैं.
- बनाना, पपाया, एवोकाडो जैसे फ्रूट्स स्किन कॉम्प्लेक्शन को निखारते हैं, इसलिए रोज़ाना रात में सोने से पहले चेहरे पर फ्रूट मास्क लगाना न भूलें.
- रोज़ाना नियमित रूप से चेहरे पर दही लगाकर हल्के हाथों से मसाज़ करें. इससे त्वचा का रंग निखरता है.
- एलोवीरा जेल को कॉटन बॉल की सहायता से पूरे चेहरे पर लगाएं. इससे त्वचा के बंद रोम छिद्र खुलकर सांस लेते हैं.
- इसी तरह दूध को भी कॉटन बॉल में भिगोकर चेहरा पोंछ सकती हैं. इससे चेहरा साफ़ नज़र आता है.
- रोज़ाना भरपूर पानी पीएं. इससे त्वचा अंदर से स्वस्थ रहती है और बाहर से ख़ूबसूरत नज़र आती है.
- गोरी रंगत की सलामती के लिए हेल्दी डायट भी ज़रूरी है, इसलिए रोज़ाना हेल्दी डायट लेना न भूलें.
- सूर्य से निकलने वाली हानिकारक यूवी किरणों से स्किन डैमेज का ख़तरा होता है, इसलिए ज़्यादा देर तक धूप में जाने से बचें.
- आंखों के नीचे की त्वचा काफ़ी कोमल होती है इसलिए ये जल्दी सांवली नज़र आती है. अतः धूप में सनग्लास पहनकर निकलें.
- ट्रैवलिंग के वक़्त स्कार्फ से चेहरा ढंक लें और फुल स्लीव्स आउटफिट पहनें. इससे आपका गोरा रंग सही सलामत रहेगा.

गोरे रंग के लिए १० हेल्दी डोज़

स्वस्थ त्वचा ही सुंदर नज़र आती है और त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने के लिए हेल्दी डायट ज़रूरी है. त्वचा की रंगत निखारने के लिए अपने डायट रुटीन में शामिल कीजिए हेल्दी फूड.

नींबू: खट्टे नींबू में विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है, जिससे हमें कई तरह के ब्यूटी बेनिफिट्स मिलते हैं. नींबू स्किन व्हाइटनिंग का भी काम करता है, इसलिए इसे नेचुरल ब्लीच के नाम से भी जाना जाता है.

दही: नींबू की तरह दही के गुण भी त्वचा की रंगत को निखारते हैं. नियमित दही के सेवन से भी त्वचा गोरी नज़र आती है. दही का लेप भी त्वचा के लिए लाभदायक होता है.

आम: आम विटामिन ए और सी का मुख्य स्रोत है. आम खाने से स्किन कॉम्पेक्शन निखरता है और त्वचा गोरी नज़र आती है. नियमित आम के सेवन से चेहरे को गुलाबी निखार भी मिलता है.

टमाटर: टमाटर खाने से त्वचा का रंग निखरता है इसलिए अपने डेली डायट में टमाटर को ख़ास जगह दें. कुछ न सही, तो सलाद के रूप में भी टमाटर खा सकती हैं. टमाटर खाने से मुंहासों की समस्या भी जल्दी नहीं होती.

ब्लू बेरी: उजली त्वचा के लिए ब्लू बेरी भी फ़ायदेमंद होता है. इसे खाने से त्वचा हेल्दी बनी रहती है और ग्लो करती है. इसमें एंटी ऑक्सीडेंट के गुण पाए जाते हैं, जो झाइयों और झुर्रियों की समस्या से निजात दिलाते हैं.

रेड चेरी: चेरी में विटामिन सी होता है, जिसे खाने से स्किन भी रेडिश नज़र आती है. ब्लू बेरी की तरह चेरी में भी एंटी ऑक्सीडेंट के गुण पाए जाते हैं, जो चेहरे पर उम्र के निशां जल्दी नहीं आने देते.

ब्राउन राइस: कई स्किन प्रॉडक्ट्स के इंग्रीडिएंट्स पर अगर ग़ौर फरमाएं, तो उसमें आपको ब्राउन राइस की मात्रा ज़रूर दिखाई देगी. ब्राउन राइस में कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, तो त्वचा को ख़ूबसूरत और उजला बनाते हैं.

सोयाबीन: सोयाबीन न सिर्फ़ खाने में स्वादिष्ट है, बल्कि इसमें निहित गुण त्वचा को गोरा बनाते हैं. सोयाबीन की तरह सोया मिल्क भी ले सकती हैं. इसके गुण त्वचा पर उम्र के निशां जल्दी नहीं आने देते हैं.

दूध: दूध स्किन व्हाइटनिंग का काम करता है. रोज़ाना दूध पीने से त्वचा का रंग भी दूध की तरह उजला नज़र आता है. इसीलिए अधिकांशतः कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट्स में दूध का इस्तेमाल भरपूर मात्रा में किया जाता है.

बीटरूट: बीटरूट यानी चुकंदर भी स्किन को रेडिश इफेक्ट देता है. इसके सेवन से ख़ून की कमी पूरी होती है और त्वचा भी फ्रेश नज़र आती है.

ब्यूटी गाइड

टॉप टु बॉटम ऐसे निखारें खूबसूरती

कंप्लीट ब्यूटी के लिए सिर्फ़ चेहरे की देखभाल काफ़ी नहीं, सिर से लेकर पैर तक अपनी ख़ूबसूरती का ख़्याल रखना ज़रूरी है. आपको सबसे सुंदर और आकर्षक बनाने के लिए टीम मेरी सहेली ने जुटाए हैं टॉप टु बॉटम ब्यूटी टिप्स.

ख़ूबसूरत दिखना तो महिलाओं का जन्म सिद्ध अधिकार है. ऐसे में भला आप क्यों पीछे रहें. सिर से लेकर पैर तक अपनी त्वचा की ख़ास देखभाल करके कैसे बन सकती हैं आप ब्यूटी क्वीन? आइए, हम बताते हैं.

१० होममेड नेचुरल टोनर

ख़ूबसूरत दिखने के लिए सिर्फ़ मेकअप ही काफ़ी नहीं है, क्योंकि जब तक त्वचा ख़ूबसूरत नहीं होगी मेकअप का भी असर नहीं होगा. चेहरे की चमक और कसाव बरक़रार रखने के लिए नियमित रूप से टोनर का इस्तेमाल ज़रूरी है.

१. मिंट टोनर

एक लीटर पानी में एक मुट्ठी पुदीने की पत्तियां डालकर उबालें. ठंडा होने के बाद एक बोतल में भरकर फ्रिज में रखें. रोज़ाना इसे कॉटन बॉल से चेहरे पर लगाएं.

२. कैंफोर-रोज़ वॉटर टोनर

गुलाबजल में एक चुटकी कपूर डालें और अच्छे से मिलाएं. दिन में दो बार इसे चेहरे पर लगाएं. कपूर एक नेचुरल टोनर है जो त्वचा को टाइट करने के साथ ही उसे अट्रैक्टिव भी बनाता है.

३. टोमैटो-लाइम टोनर

टमाटर के रस में थोड़ा-सा नींबू का रस मिलाएं और इसे रोज़ाना चेहरे पर लगाएं.

४. ग्रीन टी टोनर

ग्रीन टी को पानी में डालकर उबाल लें और ठंडा कर लें. ठंडा होने के बाद प्रतिदिन टोनर की तरह इसे चेहरे पर लगाएं.

५. ग्लिसरीन-ऐलम टोनर

१०० ग्राम ग्लिसरीन में एक चुटकी फिटकरी डालें. अब इसमें ४ टेबलस्पून गुलाबजल मिलाएं. इस मिश्रण को अच्छी तरह मिलाएं और फ्रिज में रखें. रोज़ाना इसे चेहरे पर लगाएं.

६. लेमन जूस टोनर

एक टेबलस्पून नींबू के रस में दो टेबलस्पून पानी मिलाएं और चेहरे पर लगाएं. टैनिंग ख़त्म करने के साथ ही ये चेहरे की खोई हुई रौनक भी वापस लाता है

७. कैमोमाइल टोनर

कैमोमाइल टोनर बनाने के लिए कैमोमाइल टी बैग को एक कप पानी में १० मिनट के लिए डुबोकर रखें. इस नेचुरल होम मेड टोनर से चेहरे की रंगत निखारें और टैन को कहें बाय-बाय.

८. विनेगर-रोज़ वॉटर टोनर

१ टेबलस्पून विनेगर और १ टेबलस्पून गुलाब जल को मिलाएं. बेहतर परिणाम के लिए हर दिन इसे चेहरे पर लगाएं.

९. कोकोनट वॉटर टोनर

सबसे आसान और कारगर है कोकोनट वॉटर टोनर. चेहरे पर नारियल पानी लगाएं. ये एक बेहतरीन टोनर का काम करता है.

१०. वोडका-वॉटरमेलन टोनर

१ टेबलस्पून वोडका में ३ टेबलस्पून तरबूज का रस मिलाएं. इसमें ३ टेबलस्पून पानी मिलाएं. रोज़ाना १५ मिनट के लिए इसे चेहरे पर लगाएं और फिर पानी से चेहरा धो लें.

फेशियल हेयर ग्रोथ से पाएं निजात

लंबे, सुंदर बाल चेहरे में चार चांद लगा देते हैं, लेकिन चेहरे पर निकले अनचाहे बालों की समस्या सुंदरता बिगाड़ देती है. अनचाहे बालों से यूं पाएं छुटकारा:

- **शुगर-लेमन पैक:** ३० ग्राम शक्कर (दरदरी पिसी हुई) में नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बनाएं. अब इस पेस्ट को अनचाहे बालों पर लगाएं. १५ मिनट के लिए इस मिश्रण को चेहरे पर लगा रहने दें. १५ मिनट के बाद हल्के हाथों से चेहरे को रब करें और फिर पानी से चेहरा धो लें. हफ़्ते में ऐसा एक बार करें.

- **हल्दी-बेसन-दही पैक:** चेहरे पर निकले अनचाहे बालों से छुटकारा पाने का ये बेहतर तरीक़ा है. आपको किसी मेडिकल स्टोर या जनरल स्टोर जाने की ज़रूरत नहीं. बस, अपने किचन तक जाने की तकलीफ़ करें और अनचाहे बालों से छुटकारा पाएं. यह पैक बनाने के लिए सबसे पहले बराबर मात्रा में हल्दी, बेसन और दही मिलाएं. इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं. सूखने के बाद इसे सर्कुलर मोशन में हाथों से रगड़ें और फिर चेहरे को पानी से धो लें. ऐसा हफ़्ते में एक बार करें.

- **पपाया-हल्दी पैक:** चेहरे की डेड स्किन को निकालने के साथ ही पपीता और हल्दी पैक चेहरे के अनचाहे बालों से भी छुटकारा दिलाता है. इसके लिए पके हुए पपीते को छीलकर पीस लें. इसमें थोड़ी-सी हल्दी मिलाएं और इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं. १५ मिनट के बाद हल्के हाथों से रगड़कर इसे छुड़ाएं और पानी से चेहरा धो लें.

- **पोटैटो-मसूर पेस्ट:** किचन की टोकरी से आलू लें और मसूर की दाल के साथ मिलाकर मिक्सर में पतला पीसकर पेस्ट बनाएं. इसे चेहरे पर उस जगह लगाएं जहां अनचाहे बाल हैं. १५ मिनट बाद रगड़कर छुड़ाएं. ये बालों के रंग को त्वचा के रंग से मिक्स भी करता है और लगातार ये प्रक्रिया करने से अनचाहे बालों से छुटकारा भी मिलता है

- **बनाना-ओटमील स्क्रब:** एक केला और ओटमील को मिलाकर पेस्ट तैयार करें. इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और १५ मिनट बाद हल्के हाथों से रगड़कर छुड़ा लें. ऐसा हफ़्ते में दो बार करें, फ़ायदा होगा.

- **हनी-लेमन पेस्ट:** १० मि.ली. नींबू के रस में ४० मि.ली. शहद मिलाकर पेस्ट तैयार करें. इसे कॉटन बॉल की मदद से अनचाहे बालों पर लगाएं और १५ मिनट तक सूखने दें. सूखने के बाद हल्के हाथों से स्क्रब करें और पानी से धो लें. ऐसा हफ़्ते में दो बार करें.

- **लेमन-बेसन पेस्ट:** चेहरे से अनचाहे बालों को हटाने के लिए एक कप पानी में नींबू का रस (१० मि.ली.) मिलाएं. अब इस मिश्रण में थोड़ा बेसन मिलाएं और पेस्ट बना लें. चेहरे पर इस मिश्रण को लगाएं और १५ मिनट बाद हल्के हाथों से स्क्रब करके पानी से चेहरा धो लें.

- **ऑरेंज-लेमन पैक:** संतरे और नींबू के छिलके को सुखाकर बारीक़ पीस लें. इसमें थोड़ा-सा ओटमील, बादाम पाउडर, ऑलिव ऑयल और गुलाब जल मिलाकर पेस्ट तैयार करें. इसे चेहरे पर लगाएं और ५ मिनट तक सूखने दें. सूखने के बाद ५-१० मिनट तक हल्के हाथों से स्क्रब करें. ऐसा हफ़्ते में २-३ बार करें.

चेहरे पर निकले अनचाहे बालों को आप ब्लीच के ज़रिए भी छुपा सकती हैं. वैक्स और थ्रेडिंग के ज़रिए भी आप चेहरे के अनचाहे बालों से छुटकारा पा सकती हैं.

कैसे पाएं फेयर और इंस्टेंट ग्लोइंग स्किन?

अपने ख़ूबसूरत चेहरे को और भी फेयर बनाने तथा इंस्टेंट ग्लो के लिए अपनाएं ये ख़ास टिप्स-

■ पपया और हनी पैक

एक पके हुए पपीते का पल्प लें और शहद में मिलाकर पेस्ट तैयार करें. अब इस पेस्ट को चेहरे और गले पर लगाएं और १५ मिनट के बाद धो लें. चेहरा खिल जाएगा.

■ व्हाइट राइस पैक

सफ़ेद चावल को मिक्सर में बारीक़ पीस लें. अब चावल के इस पाउडर में थोड़ा-सा दूध मिलाएं और इसे चेहरे पर लगाएं. १५-२० मिनट बाद स्क्रब करें. पानी से चेहरा धोएं. यक़ीन मानें, चेहरा ग्लो करने लगेगा.

■ ग्रीन एप्पल पैक

हरे सेब को बीच से काटकर मिक्सर में पतला पीस लें. इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं. पूरी तरह सूखने के पहले ही यानी हल्का गीले होने पर ही हल्के हाथों से चेहरे को रगड़ें, फिर पानी से चेहरा धो लें.

■ करीपत्ता और मुल्तानी मिट्टी

सूखे करीपत्ता को पीसकर पाउडर तैयार करें. इसमें मुल्तानी मिट्टी और पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं. तैयार पेस्ट को चेहरे पर लगाएं और ३० मिनट बाद चेहरा धो लें.

■ फ्रूट पैक

पपीता, एवोकाडो और कुकुंबर का पल्प मिलाकर पेस्ट तैयार करें. इस पेस्ट में क्रीम (फेयरनेस क्रीम) मिलाएं और इसे चेहरे पर लगाएं. २० मिनट के बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो लें.

डेली ब्यूटी टिप्स

हमेशा ख़ूबसूरत और आकर्षक दिखने के लिए अपनाएं ये डेली ब्यूटी रूटीन.

● मेकअप रिमूवर

ऑफिस, पार्टी या किसी फंक्शन से आने के बाद मेकअप उतारकर ही सोएं. मेकअप रिवूमर से पहले अच्छी तरह फेस का मेकअप छुड़ाएं, फिर कॉटन से अच्छी तरह पोंछ लें.

● फेसवॉश

साबुन से फेसवॉश करने की ग़लती न करें. इससे चेहरे की स्किन ड्राई हो जाती है. हमेशा फेसवॉश से ही चेहरा धोएं. दिन में दो बार चेहरे को फेसवॉश से धोएं.

● लाइट स्क्रबिंग

डेड स्किन से चेहरा डल नज़र आने लगता है. ऐसे में हफ़्ते में २-३ बार लाइट स्क्रबिंग करें और ख़ूबसूरत नज़र आएं.

● टोनर

हर पल जवां और ख़ूबसूरत नज़र आने के लिए रात में सोने से पहले टोनर लगाएं. इससे स्किन टाइट रहती है और शाइन भी करती है.

● मसाज

मसाज से ब्लड सर्कुलेशन ठीक रहता है. हफ़्ते में एक बार ऑलिव ऑयल या आल्मंड ऑयल से चेहरे का मसाज करें.

काले घेरे कम करने और पूरी तरह से ख़त्म करने के लिए रात में सोने से पहले विटामिन ई, के और सी से भरपूर क्रीम लगाएं. ऐसा नियमित रूप से प्रतिदिन करने से बहुत जल्दी फ़ायदा होगा.

टॉप ५ अंडर आई मास्क

आकर्षक आंखें चेहरे को और भी ख़ूबसूरत बनाती हैं, लेकिन आंखों के नीचे काले घेरे आपकी सुंदरता को बिगाड़ देते हैं. काले घेरों को कैसे करें दूर ताकि आंखें दिखें सुंदर और आकर्षक? आइए, जानते हैं.

■ विटामिन ई ऑयल

आंखों के नीचे की त्वचा बहुत सेंसिटिव होती है इसलिए इसकी सही देखभाल बहुत ज़रूरी है. काले घेरों को दूर करने के लिए उंगली पर एक ड्रॉप विटामिन ई ऑयल लें और हल्के से आंखों के नीचे मसाज करें. नियमित रूप से ऐसा करने से काले घेरे तो दूर होते ही हैं साथ ही स्किन भी टाइट होती है.

■ मिल्क आई मास्क

१ टीस्पून मिल्क पाउडर में १ टीस्पून शहद मिलाकर पेस्ट तैयार करें. अब इसे आंखों के नीचे लगाएं. १५-२० मिनट तक लगा रहने दें. इसके बाद पानी से धो लें.

■ टर्मरिक आई मास्क

डार्क सर्कल दूर करने के लिए आप हल्दी और पाइनेप्पल भी इस्तेमाल कर सकती हैं. इसके लिए पाइनेप्पल के रस में हल्दी पाउडर मिलाकर पेस्ट तैयार करें और इसे आंखों के नीचे लगाएं. ३० मिनट बाद पानी से धो लें.

■ मिंट आई मास्क

पुदीने की पत्तियों को पीस लें. इसमें शहद मिलाएं. इस मास्क को आंखों के नीचे लगाएं. १५ मिनट बाद पानी से धो लें. मिंट का कूलिंग एसेंस आंखों को ठंडा रखेगा और काले घेरे कम करने में सहायक होगा.

■ योगर्ट मास्क

सेहत से भरपूर दही आंखों के काले घेरे और आंखों के नीचे सूजन को कम करने में सहायक होता है. दही को अच्छी तरह फेंट लें और इसे आंखों के नीचे लगाएं. ३० मिनट बाद पानी से धो लें.

चेहरे की अपेक्षा आंखों के आसपास की त्वचा बेहद मुलायम होती है. इसलिए बहुत ज़्यादा रगड़ने से यहां की मांसपेशियां काली पड़ जाती हैं. अतः आंखों में खुजली होने या फिर मेकअप निकालते समय हल्के हाथों से आंखों के नीचे मसाज करें.

होंठों को बनाएं आकर्षक

डार्क यानी काले होंठ चेहरे की ख़ूबसूरती बिगाड़ देते हैं. कभी बहुत ज़्यादा ठंड से तो कभी सिगरेट और कभी हेरिडेटरी प्रॉब्लम की वजह से अगर आपके होंठ भी काले हैं, तो उनकी रंगत कुछ इस तरह निखारें:

● हनी एंड लेमन टच

शहद और नींबू के रस को मिलाकर पेस्ट बना लें और इसे फ्रिज में रखें. होंठों पर इस मिश्रण को लगाएं और एक घंटे तक लगा रहने दें. एक घंटे के बाद होंठों को धो लें. ऐसा हफ़्ते में २-३ बार करें. नींबू होंठों का कालापन दूर करता है और शहद इनका पोषण करने के साथ इन्हें मॉइश्चराइज़ करता है.

● बीटरूट इफ़ेक्ट

गुलाबी होंठों के लिए बीटरूट सबसे आसान उपाय है. रोज़ाना बीटरूट का टुकड़ा होंठों पर ५ मिनट तक रगड़ने से फ़ायदा मिलेगा. इसके साथ ही सलाद में बीटरूट खाने की मात्रा बढ़ा दें.

● रोज़ टच

गुलाबी होंठ पाने के लिए गुलाब का फूल सबसे बेहतर उपाय है. इसके लिए अपने गमले से गुलाब का एक फूल तोड़कर उसकी पत्तियों का पेस्ट बना लें. अब इस पेस्ट में शहद मिलाएं और इससे होंठों की मालिश करें. हफ़्ते में ऐसा २-३ बार करने से बहुत जल्द आपके काले होंठ गुलाब की पंखुड़ियों जैसे पिंक और अट्रैक्टिव हो जाएंगे

● ऑलिव ऑयल मसाज

ऑलिव ऑयल होंठों को मुलायम बनाने के साथ ही उनका पोषण भी करता है. रात में सोने से पहले होंठों को ऑलिव ऑयल से ५ मिनट तक मसाज करें. इसके साथ ही ऑलिव ऑयल में शक्कर (दरदरी पिसी हुई) मिलाकर होंठों का मसाज करें. ये एक नेचुरल स्क्रब है, जिससे होंठ गुलाबी और मुलायम बनते हैं.

● अनार जूस का मखमली जादू

सेहत के साथ अनार सुंदरता भी निखारता है. अनार के रस में थोड़ा-सा बीटरूट का रस और गाजर का रस मिलाकर रोज़ाना होंठों की मालिश करें. प्रतिदिन ऐसा करने से होंठ बन जाएंगे गुलाब से गुलाबी और आकर्षक.

कैसे पाएं ब्यूटीफुल बैक?

बैकलेस ड्रेस या फिर साड़ी के साथ डीपनेक ब्लाउज़ या हॉल्टरनेक पहनना चाहती हैं, लेकिन ख़ूबसूरत बैक न होने की वजह से आप हिचकिचा रही हैं, तो टेंशन छोड़िए और अपनाइए फ्लॉलेस ब्यूटीफुल बैक पाने के आसान उपाय.

• स्टीम बाथ

क्लीयर और ब्यूटीफुल बैक पाने का ये सबसे आसान उपाय है. हॉट वॉटर शॉवर से आप क्लीन और क्लीयर बैक पा सकती हैं. इसके लिए सबसे पहले पूरे शरीर पर ख़ासतौर पर अपनी पीठ यानी बैक पर बॉडी ऑयल से मसाज करें. फिर १०-१५ मिनट तक स्टीम चैंबर में बैठें. इससे आसानी से गंदगी साफ़ हो जाएगी. आपकी पीठ पर अगर मुंहासे हैं तो इसके लिए आप एक्ने-फ्री मेडिकल सोप या बॉडी वॉश यूज़ करें.

• स्क्रब

चेहरे से गंदगी और डेड स्किन निकालने के लिए आप स्क्रब का इस्तेमाल करती होंगी. ख़ूबसूरत बैक पाने के लिए भी स्क्रब यूज़ करें. स्क्रबिंग से डेड सेल्स निकलते हैं और ब्लड सर्कुलेशन भी बराबर रहता है. फ्लॉलेस बैक पाने का यह एक बेहतर तरीक़ा है.

• वैक्सिंग

पूरी तरह से अट्रैक्टिव और गॉर्जियस दिखने के लिए वैक्सिंग सबसे आसान उपाय है. पार्टी, फंक्शन में जाने से पहले अपने बैक की वैक्सिंग ज़रूर करें. इससे अनचाहे बालों से छुटकारा तो मिलेगा, साथ ही डेड स्किन भी निकल जाएगी.

• ब्लीच

जिस तरह चेहरे के स्किन टोन को निखारने के लिए आप ब्लीच करती हैं, उसी तरह अपने बैक की स्किन टोन को निखारने के लिए समय-समय पर ब्लीच कर सकती हैं.

• मसाज

ख़ूबसूरत बैक पाने के लिए मसाज एक बेहद आसान और कारगर उपाय है. हर दूसरे दिन ऑल्मंड, ऑलिव या लैवेंडर ऑयल से अच्छी तरह मसाज करें. ऐसा करने से ब्लड सर्कुलेशन तो अच्छा होता ही है, स्किन क्लीन, शाइनी और मॉइश्चराइज़ भी होती है.

पीठ के दाग़-धब्बे छुपाने के लिए आप मेकअप करते समय उन्हें कंसीलर से सही तरह से छुपा सकती हैं. यह एक बेहतर और आसान उपाय है. इसके लिए आपको बहुत ज़्यादा मेहनत करने की ज़रूरत नहीं. कंसीलर लगाने के बाद ऊपर से थोड़ा बेस और फाउंडेशन लगाएं.

घुटनों और कोहनी को निखारने के 10 टिप्स

बाकी त्वचा की अपेक्षा घुटने और कोहनी की त्वचा सख़्त और काली होती है. कैसे निखारें घुटने और कोहनी की काली त्वचा को? आइए, जानते हैं.

१. रोज़ाना नहाने से पहले घुटने और कोहनी पर नींबू काटकर रगड़ें. १०-१५ मिनट बाद नहा लें.

२. गरम पानी में टॉवल भिगोएं और फिर उसी से कुछ देर तक घुटने और कोहनी को स्क्रब करें. रोज़ाना ऐसा करने से फ़ायदा होगा.

३. १ टीस्पून नारियल के तेल में आधा टीस्पून नींबू का रस मिलाएं और इसे घुटने और कोहनी पर लगाएं. ३० मिनट बाद गरम पानी में भिगोए हुए टॉवल से पोंछें.

४. नहाने से पहले दही में बादाम का तेल मिलाएं और इसे सख़्त त्वचा पर लगाएं. सूखने के बाद हाथों से रगड़कर छुड़ाएं.

५. दूध की मलाई में हल्दी मिलाकर लगाएं और ३० मिनट के बाद धो लें. ये सख़्त और काले घुटने की त्वचा के लिए बहुत लाभकारी होता है.

६. २ टीस्पून ऑलिव ऑयल में १ टीस्पून शक्कर (दरदरी पिसी हुई) मिलाएं और इस मिश्रण को घुटने और कोहनी पर लगाएं. सूखने के बाद स्क्रब करते हुए छुड़ाएं.

७. गार्डन में लगा एलोवीरा भी बेहतर उपाय है. इसके लिए बस एलोवीरा के जेल को सीधे त्वचा पर लगाएं और कुछ समय बाद पानी से धो लें. एलोवीरा से स्किन लाइट होती है.

८. किचन की सेल्फ में पड़ा सरसों का तेल भी बहुत काम का है. रोज़ाना १०-१५ मिनट तक सरसों के तेल से त्वचा की मालिश करें.फिर गुनगुने पानी से धो दें.

९. बेसन, हल्दी और नींबू के रस को मिलाकर पेस्ट तैयार करें और इसे घुटने और कोहनी पर लगाएं. १५ मिनट के बाद पानी से धो लें.

१०. टमाटर या अनार के रस में शहद या तेल (कोई भी तेल) मिलाकर मिश्रण तैयार करें और इसे त्वचा पर लगाएं. १५ मिनट बाद पानी से धो लें.

ठंड के मौसम में हाथ-पैर की ख़ूबसूरती बरक़रार रखने के लिए मॉइश्चराइज़ लगाना बहुत ज़रूरी है. त्वचा में नमी बनाए रखने के लिए बॉडी लोशन यूज़ करें. जब भी हाथ-पैर धोएं मॉइश्चराइज़िंग क्रीम लगाना न भूलें.

स्किन टाइप के अनुसार फ्रूट फेस पैक

ख़ूबसूरती निखारने के लिए जिस तरह आप स्किन टाइप के अनुसार मेकअप प्रॉडक्ट्स चुनती हैं, उसी तरह त्वचा के अनुसार फ्रूट फेस पैक का चुनाव आपकी त्वचा को दे सकता है नया निखार. स्किन टाइप के अनुसार कैसा हो फेस पैक? आइए, हम बताते हैं.

स्ट्रॉबेरी फेस पैक

स्किन टाइप: यदि आपके चेहरे पर झुर्रियां और झाइयां ज़्यादा हैं, तो आपके लिए स्ट्रॉबेरी फेस पैक बेहतरीन है.

कैसे करें इस्तेमाल? स्ट्रॉबेरी फेस पैक को दो तरीक़े से लगा सकती हैं, जैसे- चेहरे पर स्ट्रॉबेरी का रस लगाएं या फिर इसका पेस्ट.

ब्यूटी बेनिफिट: स्ट्रॉबेरी में एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन सी के गुण होते हैं, जिससे रिंकल्स कम होते हैं.

वॉटरमेलन फेस पैक

स्किन टाइप: पैची स्किन के लिए वॉटरमेलन (तरबूज) फेस पैक परफेक्ट है. इससे त्वचा पैची नज़र नहीं आती.

कैसे करें इस्तेमाल? तरबूज को छीलकर पीस लें. तैयार पेस्ट चेहरे पर लगाएं और १५ मिनट बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें.

ब्यूटी बेनिफिट: तरबूज में विटामिन ए, बी और सी की भरपूर मात्रा होती है, जिससे न सिर्फ़ डेड स्किन की परत हटती है, बल्कि दाग़-धब्बे भी कम होते हैं.

पपाया फेस पैक

स्किन टाइप: यदि आप सनबर्न और त्वचा के दाग़-धब्बों से परेशान हैं, तो पपाया (पपीता) फेस पैक आपके लिए फ़ायदेमंद है.

कैसे करें इस्तेमाल? पपीता का पैक बनाकर चेहरे पर अप्लाई करें. जब ये सूख जाए, तो चेहरा धो लें. इससे त्वचा दमकती है.

ब्यूटी बेनिफिट: पपीता में मौजूद विटामिन्स और मिनरल्स त्वचा को मुलायम बनाने के साथ ही दाग़-धब्बों से छुटकारा दिलाते हैं.

कुकुंबर फेस पैक

स्किन टाइप: ड्राई स्किन के लिए कुकुंबर (खीरा) फेस पैक फ़ायदेमंद होता है. इससे त्वचा मुलायम बनती है.

कैसे करें इस्तेमाल? खीरा को पीसकर चेहरे पर लगाएं और सूख जाने पर ठंडे पानी से चेहरा धो लें. इससे रूखी त्वचा मुलायम होगी.

ब्यूटी बेनिफिट: खीरा में पाए जाने वाले पोषक तत्व ड्राई स्किन की परत को हटाकर त्वचा को मुलायम बनाते हैं.

कोकोनट फेस पैक

स्किन टाइप: बेजान त्वचा के लिए कोकोनट (नारियल) फेस पैक बहुत फ़ायदेमंद होता है.

कैसे करें इस्तेमाल? नारियल का पतला पेस्ट त्वचा पर लगाएं और कुछ देर बाद चेहरा धो लें. इससे बेजान त्वचा को तेल की आपूर्ति होगी और चेहरा दमकेगा.

ब्यूटी बेनिफिट: त्वचा तब बेजान नज़र आती है, जब उसकी नमी खो जाती है. नारियल इस नमी को फिर लौटा देता है.

मैंगो फेस पैक

स्किन टाइप: मैंगो (आम) फेस पैक ख़ासकर ऑयली स्किन के लिए फ़ायदेमंद होता है.

कैसे करें इस्तेमाल? आम को छीलकर बारीक़ पेस्ट बना लें. इसे चेहरे पर अप्लाई करें. जब सूख जाए, तो कुनकुने पानी से चेहरा धो लें.

ब्यूटी बेनिफिट: मैंगो फेस पैक त्वचा का एक्स्ट्रा ऑयल सोख लेता है, जिससे स्किन ऑयली नज़र नहीं आती.

स्किन केयर कैलेंडर

हरदम ख़ूबसूरत नज़र आना चाहती हैं तो ज़रूरी है सही ब्यूटी और स्किन केयर प्लानिंग. आपकी ख़ूबसूरती की फ़िक्र मेरी सहेली को भी है, इसीलिए हम ले आए हैं आपके लिए ये ब्यूटी कैलेंडर, जिसमें हमने शामिल किया है डेली ब्यूटी प्लान से लेकर मंथली ब्यूटी प्लान तक, ताकि आप हरदम नज़र आएं ब्यूटीफुल और कॉन्फिडेंट.

वीकेंड ब्यूटी प्लान (सप्ताह में)

ख़ूबसूरत नज़र आने के लिए डेली ब्यूटी रूटीन ही काफ़ी नहीं, वीकेंड ब्यूटी डोज़ भी लेना ज़रूरी है. ख़ूबसूरत त्वचा के लिए कैसे करें वीकेंड ब्यूटी प्लानिंग?

फेस मास्क

नर्म-मुलायम त्वचा की ख़्वाहिश रखती हैं, तो सप्ताह के अंत में चेहरे पर फेस मास्क ज़रूर लगाएं. फेस मास्क त्वचा को डीस्ट्रेस करने के साथ ही नया निखार देता है. स्किन टाइप के अनुसार कौन-सा फेस मास्क है फ़ायदेमंद? आइए, जानते हैं.

ऑयली स्किन के लिए

अंडे के सफ़ेद भाग में १ टीस्पून नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं. तैयार फेस पैक को चेहरे पर लगाएं और १०-१५ मिनट बाद कुनकुने पानी से चेहरा धो लें. इससे अगले सप्ताह तक आप बिल्कुल फ्रेश महसूस करेंगी.

ड्राई स्किन के लिए

एवोकेडो को पीसकर बारीक़ पेस्ट बना लें. अब इसमें १ टेबलस्पून शहद,

१/३ कप ऑलिव ऑयल और थोड़ा-सा दही डालकर अच्छी तरह मिक्स करें. फेस पैक को चेहरे पर लगाएं. जब सूख जाए, तो कुनकुने पानी से धो लें. डेड स्किन की परत हट जाएगी.

नॉर्मल स्किन के लिए

आपको ज़्यादा कुछ करने की ज़रूरत नहीं है. पपीते को छीलकर गाढ़ा पेस्ट बना लें. अब इसमें १/३ कप शहद मिलाएं. इसे चेहरे पर लगाएं, सूख जाने पर धो लें. चाहें तो पपीते के टुकड़े को हल्के हाथों से चेहरे पर रगड़ भी सकती हैं. ये भी फ़ायदेमंद है.

बॉडी स्क्रब

शारीरिक थकान को दूर करने के लिए शनिवार की सुबह नहाने से पहले बॉडी स्क्रब करें. इससे थकान तो दूर होगी ही, साथ ही चेहरे की तरह शरीर की त्वचा भी कोमल बनी रहेगी. बॉडी स्क्रबिंग के लिए आप निम्न घरेलू उपाय आज़मा सकती हैं.

ग्राम फ्लोर (बेसन) स्क्रब

१/२ कप बेसन में १/२ टीस्पून हल्दी पाउडर, १ टीस्पून गुलाब जल और थोड़ा-सा दूध मिलाकर स्क्रब तैयार करें. इसे बॉडी पर लगाएं और हल्के हाथों से रगड़ें. कुछ देर बाद नहा लें. ग्राम फ्लोर यानी बेसन स्क्रब ऑयली स्किन वालों के लिए ज़्यादा असरदार है.

टोमैटो स्क्रब

आधा कप कच्चे चावल को कुछ देर पानी में भिगोकर रखें, फिर इसे पीस लें. अब इसमें ४ मध्यम आकार के टमाटर की प्यूरी बनाकर मिलाएं. तैयार स्क्रब को बॉडी पर लगाएं और २० मिनट बाद नहा लें.

ऑरेंज पील स्क्रब

ऑरेंज पील स्क्रब ख़ासकर ड्राई स्किन वालों के लिए उपयुक्त है. ४ टेबलस्पून संतरे के छिलके के पाउडर में २ टीस्पून शहद मिलाएं और थोड़ा-सा दूध मिलाकर पेस्ट बना लें. तैयार स्क्रब बॉडी पर रगड़ें. इससे रूखी त्वचा हट जाएगी.

नेल केयर

सुंदर और आर्कषक नाख़ून हाथ और पैर की ख़ूबसूरती में चार चांद लगा देते हैं. ऐसे में कुछ ख़ास बातों को ध्यान में रखकर वीकेंड में अपने नाख़ूनों को सुंदर और आकर्षक बनाने के लिए निम्न तरीक़े अपनाएं.

शेप दें और नेल पॉलिश लगाएं

नेल कटर से नाख़ून को शेप दें और अच्छी क्वालिटी के नेल पॉलिश से सुंदर व आकर्षक बनाएं.

फ्री एसिटोन नेल रिमूवर

नेल पॉलिश निकालने के लिए फ्री एसिटोन नेल रिमूवर का इस्तेमाल करें. एसिटोनयुक्त नेल रिमूवर के इस्तेमाल से नाख़ून ड्राई हो जाते हैं.

मॉइश्चराइज़र

नेल पॉलिश निकालने के बाद हाथों पर मॉइश्चराइज़र लगाएं. इससे नाख़ून ड्राई नहीं होंगे और आसपास की स्किन भी सॉफ्ट बनी रहेगी.

क्यूटिकल सॉफ्टनर

अगर नाख़ून के क्यूटिकल (नाख़ून की उपत्वचा) हार्ड या ड्राई है, तो उन्हें सॉफ्ट बनाने के लिए सप्ताह में एक बार क्यूटिकल सॉफ्टनर का इस्तेमाल करें. मगर ध्यान रहे, नाख़ून के क्यूटिकल से छेड़खानी न करें. इससे इंफेक्शन हो सकता है.

ख़ूबसूरत नज़र आने के लिए शुरुआत डेली ब्यूटी प्लान से करनी होगी यानी आपको अपनी त्वचा का रोज़ाना ख़्याल रखना होगा, तभी आपकी त्वचा स्वस्थ रहेगी और आप ख़ूबसूरत नज़र आएंगी. डे टू डे कौन-से ब्यूटी टिप्स फॉलो करने चाहिए?

डेली ब्यूटी प्लान (रोज़ाना)

क्लींज़िंग

त्वचा पर चिपकी धूल-मिट्टी, गंदगी और पसीने से त्वचा की सुरक्षा के लिए फेसवॉश इस्तेमाल करें. इससे त्वचा के बंद रोम छिद्र खुल जाते हैं और त्वचा खुलकर सांस लेती है. साथ ही स्वस्थ भी बनी रहती है.

स्मार्ट टिप्स

- रोज़ाना दिन में दो बार फेसवॉश से चेहरा धोएं, सुबह नहाते वक़्त और शाम को घर लौटने के बाद.
- फेसवॉश का चुनाव स्किन टाइप को ध्यान में रखकर करें.
- चेहरे पर यदि पिंपल्स हैं, तो एक्ने फ्री फेसवॉश इस्तेमाल करें.
- यदि स्किन ड्राई है, तो मिल्क, क्रीम या फिर ऑयल बेस्ड फेसवॉश यूज़ करें और पी एच बैलेंस्ड भी चेक कर लें.
- अगर स्किन ऑयली है, तो जेल बेस्ड फेसवॉश को प्राथमिकता दें. साथ ही ये भी जांच करें कि फेसवॉश में सेलिसिलिक एसिड है या नहीं.
- चेहरे पर दो से अधिक बार फेसवॉश न लगाएं. इससे त्वचा के नेचुरल ऑयल्स धुल जाते हैं और त्वचा रूखी हो जाती है.
- नहाने के लिए साधारण साबुन की बजाय ट्रास्पेरेंट जेल इस्तेमाल करें. साबुन से त्वचा रूखी हो जाती है, जबकि जेल से त्वचा कोमल महसूस होती है.

मॉइश्चराइज़िंग

मॉइश्चराइज़र त्वचा को नर्म-मुलायम-कोमल बनाए रखता है. मॉइश्चराइज़र के इस्तेमाल से आवश्यक तत्वों की भी पूर्ति होती है. अच्छी त्वचा के लिए मॉइश्चराइज़र का इस्तेमाल ज़रूरी है.

स्मार्ट टिप्स

- अगर आपकी त्वचा नॉर्मल या ड्राई है, तो एक दिन में दो बार चेहरे पर मॉइश्चराइज़र लगाएं, सुबह और रात में सोने से पहले.
- यदि स्किन ऑयली है, तो रोज़ाना सिर्फ़ एक बार, वो भी रात में सोने से पहले मॉइश्चराइज़र लगाएं.
- फेसवॉश की तरह मॉइश्चराइज़र का चुनाव भी अपनी स्किन टाइप को ध्यान में रखकर करें.
- यदि त्वचा ड्राई है, तो ऐसा मॉइश्चराइज़र चुनें, जिसमें सोया बटर, कोको बटर और ऑलिव ऑयल हों.
- अगर त्वचा तैलीय है, तो वॉटर बेस्ड मॉइश्चराइज़र ख़रीदें. ऑयली स्किन के लिए ये बेस्ट होते हैं.

- चेहरे के टी ज़ोन एरिया पर अच्छी तरह मॉइश्चराइज़र अप्लाई करें.
- चेहरे के साथ ही हाथ और पैर में भी मॉइश्चराइज़र लगाएं.

लिप केयर

चेहरे की अपेक्षा होंठों की त्वचा अधिक कोमल होती है, इसलिए ज़रा-सी भी लापरवाही से होंठ फटने लगते हैं. ऐसे में डे टू डे होंठों का ख़ास ख़्याल भी रखें.

स्मार्ट टिप्स

- होंठों को नर्म-मुलायम बनाए रखने के लिए रोज़ाना ३ से ४ बार होंठों पर लिप बाम लगाएं.
- होंठों को जीभ से चाटने की भूल न करें. इससे होंठों की त्वचा रूखी हो जाती है.
- ग्लॉसी लिपस्टिक से परहेज़ करें.
- फ्रूट बेस्ड लिप बाम इस्तेमाल न करें.

सनस्क्रीन

सनस्क्रीन सूर्य से निकलने वाली हानिकारक यूवी किरणों से त्वचा की हिफ़ाज़त करता है, इसलिए न सिर्फ़ गर्मी, बल्कि ठंडी और बरसात के मौसम में भी सनस्क्रीन लगाना आवश्यक है. इससे स्किन डैमेज होने का ख़तरा भी कम हो जाता है.

स्मार्ट टिप्स

- घर से बाहर निकलने से २० मिनट पहले त्वचा पर सनस्क्रीन लगाएं.
- अगर आउटडोर के लिए जा रही हैं, तो २-३ घंटे के अंतराल पर सनस्क्रीन लगाती रहें.
- ३० एसपीएफ युक्त सनस्क्रीन ही ख़रीदें.
- अगर आपके चेहरे पर बहुत पिंपल हैं या स्किन ऑयली है, तो जेल बेस्ड और ऑयल फ्री सनस्क्रीन चुनें.
- न सिर्फ़ चेहरे बल्कि हाथ और पैरों में भी सनस्क्रीन लगाएं. ये बढ़ती उम्र के निशां को कम करते हैं.
- सन डैमेज से सुरक्षा के लिए अपने डेली रूटीन में कलर्ड फ्रूट्स, जैसे- ऑरेंज, स्ट्रॉबेरी आदि शामिल करें.

फेस पैक

मेकओवर कंसल्टेंट **आशमीन मुंजाल** के अनुसार, ''चेहरे की थकान दूर करने के लिए दिन में एक बार चेहरे पर फेस पैक लगाएं. फेस पैक से चेहरे को नेचुरल ग्लो मिलता है.''

नॉर्मल स्किन

रोज़ाना नियमित रूप से हल्दी या फिर चंदन फेस पैक लगाएं. इसी तरह फेयरनेस या ग्लोइंग स्किन के लिए अन्य फेस पैक भी इस्तेमाल कर सकती हैं.

ड्राई स्किन

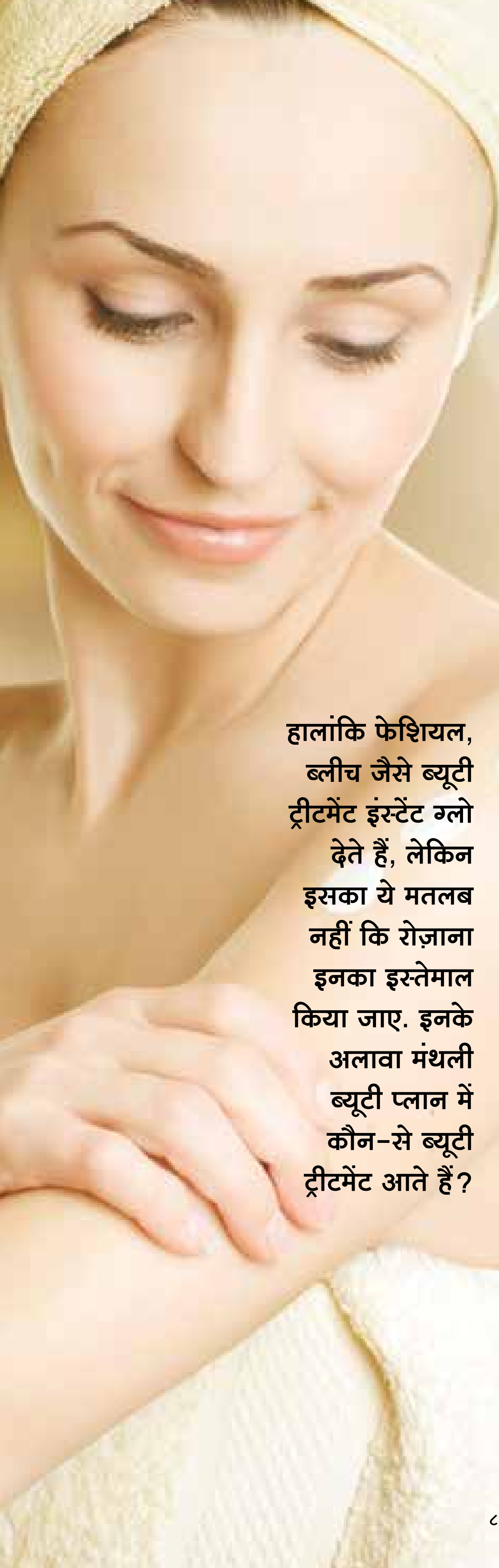
त्वचा का रूखापन कम करने के लिए मिल्क बेस्ड फेस पैक का चुनाव करें. चाहें तो दही या शहद फेस पैक भी लगा सकती हैं.

ऑयली स्किन

ऑयल कंट्रोल फेस पैक लगाएं, जैसे- मुल्तानी मिट्टी. ये त्वचा के तैलीयपन को कम करती है. रोज़ की बजाय एक दिन छोड़कर फेस पैक लगाएं.

एक्ने फ्री स्किन

यदि चेहरा पिंपल्स से भरा हुआ है, तो एक्ने कंट्रोल फेस पैक आपके लिए बेहतरीन साबित हो सकता है, जैसे- नीम फेस पैक. इससे मुंहासों की शिकायत कम हो जाती है.



मंथली ब्यूटी प्लान (माह में)

आईब्रो

आईब्रो कितने दिनों में किया जाए, ये बात आई ब्रो की ग्रोथ पर निर्भर करती है, मगर ब्यूटी एक्सपर्ट्स के अनुसार आईब्रोज़ के बीच एक माह का अंतराल होना चाहिए. हां, अगर आपके आईब्रोज़ कुछ ज़्यादा ही जल्दी बढ़ते हैं, तो १५ से २० दिन के बाद आईब्रो करवा सकती हैं. ज़्यादा आईब्रोज़ करवाने से उसके आसपास की त्वचा ढीली पड़ जाती है. अतः ऐसी ग़लती न करें.

वैक्सिंग

सुंदर हाथ और ख़ूबसूरत पैरों के लिए माह में एक बार वैक्सिंग भी ज़रूर करें. अगर आईब्रोज़ की तरह आपके हाथ या पैर के बाल भी जल्दी बढ़ते हैं, तो आप २० से २५ दिनों में भी वैक्सिंग कर सकती हैं और यदि ग्रोथ कम है, तो माहभर से अधिक समय भी ले सकती हैं. बेहतर होगा कि वैक्सिंग के लिए ऑयल वैक्स इस्तेमाल करें. ये ज़्यादा अच्छे होते हैं.

फेशियल

फेशियल त्वचा का पोषण करने के साथ ही त्वचा की गंदगी को भी दूर करता है. साथ ही फेशियल से त्वचा में कसाव भी आता है. अगर आप फेशियल का इफेक्टिव रिज़ल्ट चाहती हैं, तो-

- फेशियल की शुरुआत २५ वर्ष की उम्र से करें. ख़ूबसूरत दिखने की चाह में जल्दबाज़ी न करें. इससे त्वचा उम्र से पहले ढीली पड़ जाती है.
- अगर आपकी त्वचा पहले से ढीली है, तो बिना गैप के एक माह के अंतराल में फेशियल करवाती रहें.
- यदि आपकी त्वचा नॉर्मल है, तो आप चाहें तो एक माह छोड़कर अगले माह भी फेशियल करवा सकती हैं.
- ध्यान रहे, तीन माह से अधिक समय का अंतराल न लें, वरना इससे बढ़ती उम्र के निशां उभरकर दिखाई देंगे और चेहरा जल्द ही झुर्रीदार नज़र आएगा.

फेशियल के बाद न करें ये ग़लतियां

- फेशियल के बाद कम से कम चौबीस घंटे सूर्य की किरणों से दूर रहें, वरना धूप और गर्मी फेशियल के इफेक्ट को कम कर सकती हैं.
- फेशियल के बाद तक़रीबन ६ घंटे तक कोई भी मेकअप प्रॉडक्ट चेहरे पर न

हालांकि फेशियल, ब्लीच जैसे ब्यूटी ट्रीटमेंट इंस्टेंट ग्लो देते हैं, लेकिन इसका ये मतलब नहीं कि रोज़ाना इनका इस्तेमाल किया जाए. इनके अलावा मंथली ब्यूटी प्लान में कौन-से ब्यूटी ट्रीटमेंट आते हैं?

लगाएं. इससे फेशियल का इफेक्ट कम हो जाता है और त्वचा डल नज़र आती है.

- फेशियल के ३ दिन बाद तक फेस मसाज करने की ग़लती न करें. इससे फेशियल का असर कम हो जाएगा.
- कड़ी धूप के साथ-साथ गंदगी और धूल-मिट्टी से भी दूर रहें, वरना फेशियल से खुले रोम छिद्र पुनः गंदगी से भर जाएंगे.

ब्लीच

ब्लीच का इस्तेमाल फेशियल हेयर को कलर करने के लिए किया जाता है, न कि त्वचा की रंगत निखारने के लिए. इस बात का ख़ास ख़्याल रखें और साथ ही ध्यान रहे-

- एक माह के अंतराल में ब्लीच करवाने से त्वचा दमकती है, परंतु डार्क स्किन कॉम्प्लेक्सन वाले २० से २५ दिन के अंतराल में भी ब्लीच करवा सकते हैं.
- पूरे चेहरे की बजाय सिर्फ़ फेशियल हेयर वाले हिस्से, जैसे- अपर लिप, फोरहेड, चीन आदि पर ब्लीच अप्लाई करें.
- फेशियल के बाद ब्लीच करने की ग़लती न करें, पहले ब्लीच करें फिर फेशियल करें.
- अच्छे परिणाम के लिए फेशियल और ब्लीच दोनों एक ही दिन कर सकती हैं.

ब्लीच के बाद ध्यान रखें ये बातें

- ब्लीच करवाने के बाद कोल्ड क्रीम से त्वचा की मालिश करें.
- ग्लोइंग इफेक्ट के लिए ब्लीच के बाद चेहरे पर ग्लो फेस पैक लगाएं.
- फेशियल की तरह ब्लीच करने के बाद भी सीधे सूर्य के प्रकाश में जाने की भूल न करें.
- ब्लीच के बाद फेशियल वैक्स या थ्रेडिंग करने से बचें.
- ६ घंटे से पहले चेहरे पर हॉर्स मेकअप प्रॉडक्ट लगाने की भूल न करें.
- ब्लीच के पश्चात् चेहरे पर बर्फ का टुकड़ा घुमाना भी फायदेमंद है.

मेनीक्योर और पेडीक्योर

हाथ और पैर की ख़ूबसूरती बढ़ाने के लिए माह में एक बार मेनीक्योर और पेडीक्योर करवाएं. माहभर का अंतराल ख़ूबसूरत हाथ और पैरों के लिए बिल्कुल परफेक्ट है. इसके साथ ही निम्न बातों को ध्यान में रखें-

- अगर आप रेग्युलर हैंड एंड फुट केयर पर ध्यान दे रही हैं, तो २-३ महीने के अंतराल में भी मेनीक्योर या पेडीक्योर करवा सकती हैं.
- यदि मेनीक्योर या पेडीक्योर किए माहभर भी नहीं हुए और आपकी स्किन ड्राई या डल नज़र आ रही है, तो क्रिस्टल स्पा के ज़रिए स्किन को आप स्मूद टच दे सकती हैं.
- एक ही माह में यदि दो फंक्शन हैं, तो दो बार मेनीक्योर और पेडीक्योर करने की भूल न करें. पहले मेनीक्योर और पेडीक्योर करवा लें. फिर पंद्रह दोनों बाद मेनी स्पा और पेडी स्पा लें. इससे त्वचा की चमक बरक़रार रहेगी.

ख़ूबसूरत बालों के लिए 10 हेल्दी रेसिपीज़

ख़ूबसूरती और स्वाद दोनों एक साथ पाने के लिए ट्राई कीजिए ऐसी रेसिपीज़ जो बालों को बनाती हैं स्वस्थ और ख़ूबसूरत.

पालक का सूप

२ गड्डी पालक को साफ़ करके काट लें. इसे पानी में उबालें और इसकी प्यूरी बना लें. अब कड़ाही में थोड़ा-सा तेल गरम करें. एक बारीक़ कटा प्याज़ डालकर सुनहरा भून लें. फिर इसमें १ टीस्पून कटा लहसुन और २ बारीक़ कटी हरी मिर्च डाल दें. अब पालक की प्यूरी डालकर तब तक पकाएं, जब तक कि पालक अच्छी तरह गल न जाए. गरम-गरम पालक सूप का मज़ा लें.

आयरनयुक्त पालक खाने से बालों की ख़ूबसूरती बढ़ती है.

शकरकंद की सब्ज़ी

२५० ग्राम शकरकंद को उबलाकर चौकोर काट लें. कड़ाही में थोड़ा-सा तेल डालें. करीपत्ता का छौंका लगाएं. फिर ३-४ बारीक़ कटी हरी मिर्च डालें. अब इसमें चौकोर कटा शकरकंद डालें और चलाते हुई पकाएं. थोड़ी देर बाद इसमें एक मुठ्ठी भुनी हुई मूंगफली और स्वादानुसार नमक डालकर मिलाएं. बारीक़ कटे हरे धनिया से सजाएं.

शकरकंद में पाये जाने वाले तत्व स्कैल्प के नेचुरल ऑयल्स की सुरक्षा करते हैं.

ड्राई फ्रूट्स सलाद

२ कप बारीक़ कटे सीज़नल फ्रूट्स (सेब, केला, संतरा आदि) में १ कप ड्राई फ्रूट्स (काजू, बादाम, अखरोट, किशमिश आदि) मिलाएं. इसमें १ टेबलस्पून दूध की मलाई और आधा टीस्पून शहद डालकर ड्रेसिंग करें. तैयार ड्राई फ्रूट्स सलाद का मज़ा लें.

ड्राई फ्रूट्स खाने से बाल स्वस्थ और ख़ूबसूरत नज़र आते हैं.

गाजर का जूस

छोटे साइज़ के ५ गाजर छीलकर जूसर में डालें. तैयार जूस को छलनी से छान लें. ठंडा होने के लिए फ्रिज में रख दें.

गाजर में पाया जानेवाला विटामिन ए बालों को रूखा और बेजान होने से बचाता है.

एप्पल-अखरोट का सलाद

२ बड़े सेब को चौकोर काटकर एक बाउल में डाल दें. अब इसमें २ टेबलस्पून अखरोट डालकर मिलाएं. १ टेबलस्पून मिल्क क्रीम और शहद से सलाद की ड्रेसिंग करें. तैयार है एप्पल-अखरोट सलाद का सलाद.

ऑयलयुक्त अखरोट बालों को जड़ से मज़बूत बनाता है.

मशरूम सलाद

२५० ग्राम मशरूम को उबालें. अब मशरूम को काटकर एक बाउल में डाल दें. फिर इसमें १ टेबलस्पून बारीक़ काटकर सोआ डालें. स्वादानुसार कुटी हुई कालीमिर्च और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं. तैयार है मशरूम सलाद.

विटामिन बी९ युक्त मशरूम बालों को सफ़ेद होने से बचाता है और उन्हें अंदर से मज़बूत बनाता है.

टमाटर का सूप

मीडियम साइज़ के छिले हुए ५ टमाटर को प्रेशर कुकर में उबाल लें. फिर मसलकर प्यूरी बना लें. अब एक कड़ाही में बटर गरम करें. करीपत्ते का छौंका लगाएं. २ टीस्पून लहसुन डालकर भूनें. थोड़ा-सा लालमिर्च पाउडर और स्वादानुसार नमक डाल दें. अब टमाटर की प्यूरी डालकर मिलाएं. आधा कप पानी डालें और मिश्रण गाढ़ा होने तक पकाएं.

टमाटर में सिलिका की मात्रा अधिक होती है, जिसके सेवन से स्कैल्प का ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है.

एग सलाद

६ उबले हुए अंडे को चौकोर काट लें. अब २ उबले हुए आलू को चौकोर काट लें. एक बाउल में अंडे और आलू को अच्छी तरह मिलाएं. इसमें थोड़ी-सी कुटी हुई कालीमिर्च, नमक, आधे नींबू का रस और बारीक़ कटा हरा धनिया डालकर मिलाएं. तैयार है एग सलाद.

अंडे में विटामिन बी पाया जाता है, जिसके सेवन से बाल असमय सफ़ेद नहीं होते.

गाजर का रायता

२५० ग्राम दही को एक बाउल में डालकर अच्छी तरह फेंटें. अब इसमें कद्दूकस की हुई २ गाजर डालें. २-३ बारीक़ कटी हरी मिर्च और स्वादानुसार नमक डालकर मिलाएं. हरे धनिया से गार्निश करें.

दही का सेवन त्वचा और पाचन के साथ ही बालों के लिए भी फ़ायदेमंद होता है.

बीटरूट का जूस

४ छोटे साइज़ के चुकंदर, २ छोटे साइज़ के गाजर और १/४ खीरे को जूसर में पीस लें. जूस को छलनी से छानें और ठंडा होने के लिए फ्रिज में रख दें. तैयार है ठंडा-ठंडा बीटरूट का जूस.

शरीर में रक्त की कमी को पूरा करनेवाला बीटरूट बालों की ज़रूरतों को भी पूरा करता है.

सुख

लकी राजीव

शादी के पिछले दो सालों में अपने नाम से ज़्यादा तो मैंने ये शब्द 'मिडल क्लास' सुना था. कभी दीपक के मुंह से, कभी सास के! पता नहीं किस बात पर फ़िदा होकर इन लोगों ने रिश्ता जोड़ा था. मेरी सूरत पर रीझकर या उस नियम के चलते कि लड़की हमेशा अपने से उन्नीस घर की लानी चाहिए, कारण जो भी रहा हो. मेरे लिए अच्छा नहीं हुआ था. शादी में मायके से लाई साड़ियों को देखकर सासू मां भिनक जातीं, कितना चमकीला पीला है.

घड़ी की ओर नज़र घूमते ही मन के कैलकुलेटर ने हिसाब लगाकर 'पांच' कहा. पूरे पांच घंटे हो चुके थे, लेकिन दिनभर मेरे पेट में उछल-कूद मचानेवाले बच्चे ने इतनी देर में एक भी हरकत नहीं की थी. इससे पहले तो ऐसा नहीं हुआ था, चौथा महीना लगते ही पेट में तैरती मछली जैसी सरसराहट हुई, जो अगले महीने तक कूद-फांद में तब्दील हो चुकी थी. कभी-कभी तो मैं झेंप जाती, जब सास हैरत से कहतीं,

“ओहो.. बड़ा शैतान बच्चा है. देखो तो पेट के ऊपर से ही मूवमेंट साफ़-साफ़ दिख रही है.” और जब रात में मैं चौंककर उठ बैठती और दीपक को जगाती, “देखिए ना, बेबी बहुत तेज़ किक मार रहा है. डॉक्टर को कॉल करें?”

दीपक मेरा पेट थपथपाते हुए गर्वित हो उठते, “जिसका पापा फुटबॉल का चैंपियन रहा हो, वो किक नहीं मारेगा?”

ये तो करवट बदलकर सो जाते, लेकिन मैं उस कल्पना में डूबती-उतरती पूरी रात काट देती. छोटा-सा बेटा टी-शर्ट निकर पहने फुटबॉल लिए पूरे घर में घूम रहा हो या गुड़िया जैसी बिटिया, दो चोटियों

में रिबन लगाए घर के लॉन में फुटबॉल के पीछे-पीछे भाग रही हो... इन्हीं नीले-गुलाबी सपनों में सात महीने तो पलक झपकते बीत गए. लेकिन आज सुबह से ये शांति मुझे बेचैन कर रही थी. सब कुछ करके देख लिया. तेज़ म्यूज़िक सुना, ध्यान, योगा सब कर लिया.लेकिन कहीं कोई हलचल नहीं. दीपक ऑफिस निकलनेवाले थे. मैंने कमरे में जाकर फिर कहा, ‘‘पांच घंटे से ज़्यादा हो गए. सोच रही हूं, एक बार डॉक्टर को दिखा आऊं.’’

दीपक ने लगभग घूरते हुए जवाब दिया, ‘‘तुम यार, फिर पैनिक होने लगी. मतलब बच्चा ज़्यादा मूव करे, तो दिक़्क़त. कम करे, तो दिक़्क़त! वही टिपिकल आदतें.’’ बिना बात पूरी किए दीपक कमरे से बाहर निकल गए, लेकिन मैंने पूरी बात समझ ली थी.

वही टिपिकल मिडल क्लास आदतें...

ये पहली बार तो हुआ नहीं था, जो मुझे समझ न आता. शादी के पिछले दो सालों में अपने नाम से ज़्यादा तो मैंने ये शब्द ‘मिडल क्लास’ सुना था. कभी दीपक के मुंह से, कभी सास के! पता नहीं किस बात पर फ़िदा होकर इन लोगों ने रिश्ता जोड़ा था. मेरी सूरत पर रीझकर या उस नियम के चलते कि लड़की हमेशा अपने से उन्नीस घर की लानी चाहिए, कारण जो भी रहा हो. मेरे लिए अच्छा नहीं हुआ था. शादी में मायके से लाई साड़ियों को देखकर सासू मां भिनक जातीं, ‘‘कितना चमकीला पीला है. बाप रे. वो पहन लो ना पेस्टल यलो, जो सगाई में मैंने दी थी, क्लास दिखता है उसमें.’’

तब मैंने जाना कि पीला रंग भी इंसानों की तरह विभिन्न वर्गों में बंटा होता है. और उसके बाद मैं बहुत कुछ जानती-समझती चली गई, जो नहीं समझी, समझाया गया.

‘‘ऐसे मुंह फाड़कर मत हंस दिया करो पार्टी में. मिडल क्लास औरतों की तरह, लेवल मेंटेन करो. ऐटलीस्ट कुछ घंटों के लिए ही सही.’’

दीपक आए दिन इस तरह की क्लास लेकर मुझे आहत करते रहे और मैं हाई क्लास की छत पर जाने वाली सीढ़ियां चढ़ने की कोशिश में बार-बार गिरती रही. कभी मैंने खिलते रंग की चादर बिछा दी, तो वो मिडल क्लास पसंद हो गई, कभी मैंने माली के बच्चे को गोद में उठा लिया, तो मेरा वो लगाव मिडल क्लास बर्ताव में गिना गया.

खोमचे-ठेले का खाना तो दूर की बात थी, सासू मां से जब लोकल बाज़ार जाने के लिए पूछा, तो उन्होंने मुझे ऐसे देखा जैसे अब धरती फट जाएगी, ‘‘तुम वहां जाओगी? ड्राइवर दुनियाभर में बताएगा कि मेमसाब उस गली-कूचे से दुपट्टे ख़रीदती हैं. अब तो ये सब बंद करो.’’

मैं बाकी बातों को भूलकर उनके ‘अब’ पर अटककर रह जाती. अब का क्या मतलब? यही न कि मायके में तुम वहीं से ख़रीदती रही, हैसियत थी नहीं तुम्हारी बड़े शोरूम में जाने की, ‘अब’ तो मत जाओ, जब पानी की तरह पैसा बहा सकती हो. दिल में एक किरच चुभकर रह जाती. पतली गलियों के बाहर लटकते सतरंगी दुपट्टे मुझे आवाज़ दे-देकर बुलाते रहते और मैं एक शोरूम में चौगुनी क़ीमत अदा कर के भी अतृप्त घर आती.

एक घुटन हावी होने लगी थी. पहले तो मायके जाकर थोड़ी देर के लिए ही सही, लेकिन सांस तो ले लेती थी, लेकिन अब वो ठौर भी मुझसे छूट गया था. पापा-मम्मी क़रीब डेढ़ साल पहले भाई के पास दिल्ली शिफ्ट हो गए थे और मेरा अपना ही शहर मेरे लिए अनजान हो गया था. सहेलियां धीरे-धीरे छूटने लगीं, कुछ शादी करके दूसरे शहरों में चली गईं. माला की शादी यहीं हुई थी, लेकिन हमारे आर्थिक स्तर के अंतर ने हमारी दोस्ती के बीच में भी खाई बना दी थी.

‘तुमने तो अपने घर दुबारा बुलाया ही नहीं’उसने जब कभी शिकायत की, मैं टाल गई. क्या बताती उसे कि जब पहली बार वो घर आई थी, उसके जाने के बाद घर में कैसी-कैसी बातें हुई थीं! उसके कपड़े, उसका पर्स, उसके बच्चे के कपड़े, सब कुछ दिनभर चर्चा का विषय बन गया था. सासू मां ने अपनी उम्र की गंभीरता भूलकर, माला के बच्चे की नकल करके दीपक को बताया था, ‘‘पता है दीपक, ऐसे... ऐसे टूट पड़ा था उसका बच्चा बिस्किट की प्लेट पर.’’

मेरा मन घिन से भर उठा था, ‘छीः... एक बच्चे को भी नहीं छोड़ा जाता यहां...’ मैंने बात काटी, ‘‘तो क्या हुआ! बच्चे तो ऐसे ही करते हैं. भले ही अपने यहां ना खाएं, कहीं जाते हैं तो खा लेते हैं.’’

दीपक ने तेज़ी से ‘ना’ में गर्दन हिलाई, ‘‘नो.. नेवर.. मैंने कभी ऐसा नहीं किया, पूछो मम्मा से.’’

बस उसके आगे तो बात ख़त्म हो गई ना! दीपक और उनकी मम्मा के आगे कौन टिक पाया है आज तक, जो मैं अपनी बात साबित कर पाऊंगी? माला का यहां आना बंद हुआ. मैं किस मुंह से और कितनी बार उसके यहां जाती रहती. धीरे-धीरे वो साथ भी छूट गया. होली, दिवाली, जन्मदिन, नए साल पर मैसेज इधर-उधर होते रहे. कभी-कभार बातचीत होती रही. बस इतना ही साथ बना रहा. मेरी दुनिया हम तीनों के बीच सिमटकर रह गई थी, लेकिन जब से इस नन्हें सदस्य ने अपने आने की सूचना दी थी, मन के सफ़ेद पानी में जैसे कोई बार-बार ब्रश धोकर उसे रंगीन कर जाता था, कभी पीला.. कभी लाल.. कभी नारंगी... लेकिन आज सुबह से ये रंग भी नहीं दिख रहे थे. बच्चा बिल्कुल हलचल नहीं कर

रहा था. मेरा दिल बैठा जा रहा था. दोपहर होते-होते रोना आने लगा था.

सासू मां के कमरे का दरवाज़ा खटखटाया, ''सुबह से मूवमेंट नहीं हो रही मां, सोच रही हूं डॉक्टर से मिल आऊं.''

उन्होंने टीवी रिमोट एक तरफ़ रखते हुए कुछ सोचकर कहा, ''आज गैस बहुत बन रही है मुझे. मेरा तो जाना नहीं हो पाएगा, तुम अकेले जा पाओगी? ड्राइवर तो है ही.''

अपने सवालों के जवाब ख़ुद देते हुए, कभी मुझे कभी ख़ुद को समझाते हुए वो फिर से रिमोट उठा चुकी थीं.. मैं पर्स कंधे पर टांगे, डॉक्टर की फाइल लिए, गाड़ी में आकर बैठ गई थी. गाड़ी और ड्राइवर मुझे ढोकर ले जाएंगे क्लीनिक तक. कभी-कभी मन ढोने के लिए भी तो कोई चाहिए होता है! दीपक सुबह थोड़ा चौंक जाते और कह देते, 'अरे मूवमेंट नहीं है, चलो अभी फौरन दिखाकर आते हैं' या फिर अभी सासू मां मुझे डांट देतीं, 'सुबह से मूवमेंट बंद है और अब बता रही हो? चलो फटाफट, बड़ी लापरवाह हो तुम.'

इनमें से कुछ भी हो जाता, तो कितना अच्छा होता ना. आंसू आ रहे थे. ड्राइवर के सामने रो भी नहीं सकती.

''बेबी इज़ फाइन.. डरो नहीं, ख़ुश रहो.'' डॉक्टर ने मुस्कुराते हुए कहा.

मैं अब भी सशंकित थी, ''सुबह से डल क्यों है फिर.'' मैंने लेटे-लेटे ही पूछा. डॉक्टर ने मुझे उठाते हुए कहा, ''क्योंकि उसकी मम्मी डल है. लुक ऐट योर फेस, कितनी बुझी हुई लग रही हो. कुछ अच्छा खाओ-पीओ., मनपसंद मूवी देखो. फ्रेंड्स से मिलो... प्रेग्नेंट हो, बीमार नहीं हो.''

डॉक्टर हंसते हुए कितने सहज होकर सब समझाती जा रही थीं, मैं उनको देख रही थी. सही तो कह रही थीं, कितने दिन हुए, मैंने इनमें से कुछ भी नहीं किया. ढंग से ख़ुश भी तो नहीं रही.

''और हां, जाते समय कोई मिठाई ले लेना. थोड़ी-थोड़ी देर में खाती रहो. अगर शाम तक भी मूवमेंट ना फील हो, तो एक बार फिर आकर मिल जाना, ओके?''

डॉक्टर की नसीहत ध्यान में रखते हुए मैं गाड़ी में आकर बैठी. मिठाई का नाम सुनते ही मुझे बस 'तिवारी स्वीट्स' ही याद आ रहा था, बड़ी-सी कड़ाही में रखे रसभरे, भारी-भारी गुलाब जामुन! माला की ससुराल भी तो वहीं है. मैं जब भी उसके यहां जाती थी, वो बिना कहे मंगवा लेती थी. याद आते ही मुंह में पानी भर चुका था. ड्राइवर को वहां चलने को कहकर, गाड़ी की सीट पर सिर टिकाकर बैठ गई.. तिवारी स्वीट्स याद आते ही बचपन की एक तीव्र स्मृति, 'छोले- भटूरे' ने मुझे घेर लिया था और अचानक ऐसा लगा जैसे पूरी कार उसी महक से भर गई हो! अंदर दुकान तो बीसों तरह की मिठाइयों से भरी रहती थी. बाहर चबूतरे पर बैठा हलवाई भटूरे तलता रहता था. एकदम गोल, गुब्बारे जैसे! मन में कितना कुछ आया और आते ही मन को और रिक्त कर गया. ''तुम ये सब ले आना, पहले मुझे माला के यहां छोड़ दो. याद है ना, वो सामनेवाली पीली बिल्डिंग.''

''जी मेमसाब.'' ड्राइवर ने कार धीमी करते हुए रोक दी. कितने दिनों बाद मैं यहां आई थी. एक बार तो लगा कि ये क्या तरीक़ा है, एक बार फोन तो करना चाहिए था न. फिर घंटी पर अपने आप हाथ चला गया. दरवाज़ा खोलते ही माला भावुक होकर लिपट गई, ''हाय रे, भगवान कसम खा के बता रहे, आज तुमको सपने में देखा था.'' मेरी आंखें भीग गई थीं. वो बोलती जा रही थी. ''सातवां लग गया ना, हमें याद था. गिनते रहते हैं, कितनी सुंदर हो गई हो यार, नज़र न लगे.''

कितना लगाव था इन बातों में, मेरा मन भीगता जा रहा था. कुछ बोलने का मन नहीं किया, बस लगा वो ऐसे ही दुलराती रहे मुझे.

''बेटा कहां है माला?''

मेरे पूछते ही उसने हाथ जोड़कर माथे पर लगाया, ''सो रहा है उधमी.. समझ लो बस इतनी ही देर चैन रहता है. उठते ही फिर उपद्रव चालू.''

मैंने हंसते हुए कहा, ''इतना सा बच्चा और क्या-क्या कह रही हो उसे.''

माला के चेहरे पर एक शिकायत आकर फैल गई, ''कब से नहीं मिली हो... अब बड़ा हो गया है, इतना-सा बच्चा.''

ये बात उठते ही माहौल में फिर से उदासी घुलने लगी थी. मैंने माला की हथेली थपथपाते हुए सिर नीचे कर लिया. जो मैं कह नहीं पाई, वो शायद समझ गई! बात बदलते हुए बोली, ''गुलाब जामुन मंगवाते हैं तिवारी के. और कुछ, बताओ क्या मन है? समोसा?''

मैंने मना करते हुए एक कप चाय पिलाने को कहा. तब तक दिमाग़ में बिजली-सी कौंध गई. और कुछ भी तो खाया जा सकता है आज, छोले भटूरे भी! एकदम से मां और दीपक के मुंह बिचकाते चेहरे सामने घूम गए. उनको भनक भी लग गई, तो बवाल हो जाएगा. दीपक चिल्लाकर यही बात कहेंगे, 'तुमको खाना था तो कुक से कह देती, उस जली कड़ाही के भटूरे ही खाने थे? पता नहीं,

कभी धोई भी जाती है कि नहीं!'

उधर दीपक की आवाज़ मेरे कानों में गूंजने लगी थी, इधर माला मुझसे पूछे जा रही थी, "बताओ ना और क्या खाओगी? पापड़ी चाट?"

मैंने दीपक की आवाज़ को परे धकेलते हुए एकदम से पूछा, "छोले-भटूरे मिल जाएंगे इस समय?"

मेरे मुंह से सवाल निकलने की देर थी बस! माला ने कब छोले-भटूरे मंगवाकर मेरे सामने रख भी दिए, पता भी नहीं चला. मेरी आंखें उस प्लेट पर जम-सी गई थीं. छोले के बड़े-बड़े दाने लिए गाढ़ा रसा, उस पर बारीक कटी हरी धनिया बेतरतीब ढंग से फैली हुई. मुझे बचपन की पता नहीं किन यादों में खींचे लिए जा रही थी! कटोरी के बगल में रखा फूला हुआ भटूरा और उससे सटकर रखा हुआ नारंगी रंग का मिक्स अचार. अलग-अलग सारी ख़ुशबुओं ने मिलकर एक सम्मोहन कर दिया था जैसे, मैंने आंखें बंद करके लंबी सांस ली.

"अब खाओगी भी या प्लेट को घूरती रहोगी?"

माला ने मेरे बगल में बैठते हुए टोका, उसी पल मन अचानक जाने कितना कमज़ोर हो गया. लगा आंखें भर आई हैं, "तुम ही खिला दो."

माला के चेहरे पर नज़रें टिकाए मेरे दो बूंद आंसू टपक आए थे. उस वक़्त मुझे लगा मेरे पास मेरी बचपन की सहेली नहीं, मेरी मां आकर बैठ गई हो. शायद मातृत्व हर मां की शक्ल एक-सी कर देता है.

"अच्छा चल, मुंह खोल. कितने सालों बाद खा रही हो न! बता तो, स्वाद बदला या वही है?"

माला ने एक प्रेम से भीगा निवाला मेरी ओर बढ़ा दिया था. छोले-भटूरे, अचार का स्वाद मेरी जिह्वा को नहीं, मेरी आत्मा को छूकर तृप्त करता चला गया था. बचपन के सोते हुए पल, कितनी ही बातें जैसे अंगड़ाई लेकर मन में बैठ गई थीं और मुझे अपनी याद दिलाती जा रही थीं! मैं इन यादों में पूरी तरह डूब पाती, इससे पहले ही कुछ हुआ, जो मुझे चौंका गया, "माला, ये.. ये देखो..."

मैंने लगभग चीखकर अपने पेट की तरफ़ इशारा किया. इतनी देर से सुस्त पड़े मेरे बच्चे ने अपने होने का भरपूर आभास दिला ही दिया था, ज़ोरदार हरकत हुई. माला हंस पड़ी, मैं अभी भी भौंचक्की थी.

"बेबी मूव कर रहा है माला. देख तो उसको छोले-भटूरे पसंद आ गए."

माला इतना बोलकर, मेरी हालत पर खिलखिलाकर हंसने लगी थी. मैं एक हाथ से अपने पेट को सहलाते हुए आनंदित थी. ये एक अजीब-सा सुख था, जो मेरी आंखें भरता जा रहा था. आंसू टपकते जा रहे थे, चेहरे पर मुस्कान फैलती जा रही थी, मन एक ही बात दुहराता जा रहा था, 'मेरा बच्चा भी मिडल क्लास चीज़ें पसंद करता है. बिल्कुल मेरी तरह.'

■

लेखकों से निवेदन

पायोनियर बुक कं. प्रा. लिमिटेड प्रकाशन समूह की पत्रिकाओं में रचना प्रेषित करते समय कृपया निम्न बातों का ध्यान रखें.

- रचना साफ़-सुथरी व काग़ज़ के एक ओर हाशिया छोड़कर लिखी होनी चाहिए. काग़ज़ के दोनों ओर न लिखें, बेहतर होगा कि रचना टाइप करा कर भेजें. टाइप की हुई रचना को प्राथमिकता दी जाएगी.
- भेजी हुई रचना मौलिक, अप्रकाशित व अप्रसारित होनी चाहिए. किसी भी पत्र-पत्रिका से चुराई गई रचना कृपया न भेजें. यदि रचना चुराई गई है, यह साबित हो गया तो उक्त व्यक्ति पर कोर्ट में कार्रवाई की जाएगी.
- रचना के साथ पूरा पता व पिनकोड लिखकर टिकट लगा लिफ़ाफ़ा भेजना न भूलें, वरना अस्वीकृति की स्थिति में रचना नष्ट कर दी जाएगी.
- मूल रचना पर शीर्षक के ऊपर या हाशिये के लिए छोड़ी गई जगह पर मौलिकता के संबंध में साफ़-साफ़ लिखें अन्यथा रचना पर विचार नहीं किया जाएगा.
- भेजी गई रचना की मूलप्रति की फ़ोटोस्टेट कॉपी अपने पास अवश्य रखें, जिससे कि कभी डाक में रचना खो जाए तो असुविधा न हो.
- रचनाओं पर निर्णय लेने में छह से आठ सप्ताह का समय लगता है. इस विषय में निश्चित अवधि से पूर्व पत्र-व्यवहार न करें.
- किसी भी रचना के प्रकाशन की पूर्व-सूचना नहीं दी जाएगी.
- स्वीकृत रचनाओं के संबंध में तीन माह के भीतर जानकारी अवश्य प्राप्त कर लें, अन्यथा उसके बाद इस संबंध में किसी भी तरह जानकारी नहीं दी जा सकेगी.
- रचना भेजते समय लिफ़ाफ़े पर पत्रिका का नाम और स्तंभ का शीर्षक लिखना न भूलें.
- किसी भी प्रकाशित रचना के पारिश्रमिक संबंधी पत्र-व्यवहार प्रकाशन के तीन माह की अवधि के अंदर ही करें. उसके बाद किसी भी प्रकार की शिकायत पर ध्यान नहीं दिया जाएगा.
- कृपया स्थायी स्तंभ के साथ जवाबी लिफ़ाफ़ा न भेजें, क्योंकि हमारे नियमों के तहत हम स्थायी स्तंभ वापस नहीं करते. कृपया इसके लिए पत्र-व्यवहार भी न करें.
- कृपया रचना व पत्र आदि किसी व्यक्ति विशेष के नाम न प्रेषित करें. सिर्फ़ पत्रिका का नाम लिखें.
- प्रत्येक स्वीकृत रचना का कॉपीराइट (सर्वाधिकार) प्रकाशकों का है और कोई स्वीकृत/प्रकाशित रचना प्रकाशकों से पूर्वलिखित अनुमति लिए बिना अन्यत्र अनुदित, प्रकाशित या प्रसारित नहीं होनी चाहिए.

पत्र-व्यवहार का पता
पायोनियर बुक कं. प्रा. लिमिटेड
यूनिट नं. २०७, न्यू उद्योग मंदिर नं. २, मुगल लेन,
माहिम- पश्चिम, मुंबई-४०० ०१६.

बात चाहे पति-पत्नी के रिश्ते की हो, मां-बेटी की या फिर दोस्ती की... ज़रूरी नहीं कि ईमानदारी के नाम पर हम अपने दिल की हर बात सामने वाले से शेयर करें. रिश्तों की सलामती के लिए कुछ बातों को दिल में दबाए रखने में ही भलाई है.

रिश्ते में न बताएं हर बात

रिश्ते हमारे दिल के क़रीब होते हैं, यहां झूठ की गुंजाइश नहीं होती. हम पूरी ईमानदारी से इस रिश्ते को निभाते हैं, मगर कई बार हमारी ज़रूरत से ज़्यादा ईमानदारी महंगी पड़ जाती है, क्योंकि हर रिश्ते की एक बाउंड्री लाइन होती है, उससे बाहर जाने पर मुश्किलें खड़ी हो सकती हैं. २५ वर्षीया हेमा की ६ महीने पहले ही शादी हुई थी, वो बचपन से ही हर बात मां को बताती आई है, इसलिए शादी के बाद ससुराल की हर बात मां तक पहुंचाती रहती. हेमा की ये आदत उसके पति को बिल्कुल अच्छी नहीं लगी, उसने कई बार हेमा को समझाने की कोशिश भी की कि ससुराल की बात मायके वालों को बताना सही नहीं, मगर वो नहीं मानी. अंततः कई बार झगड़े के बाद उनका तलाक़ हो गया.

ज़्यादा ईमानदार न बनें

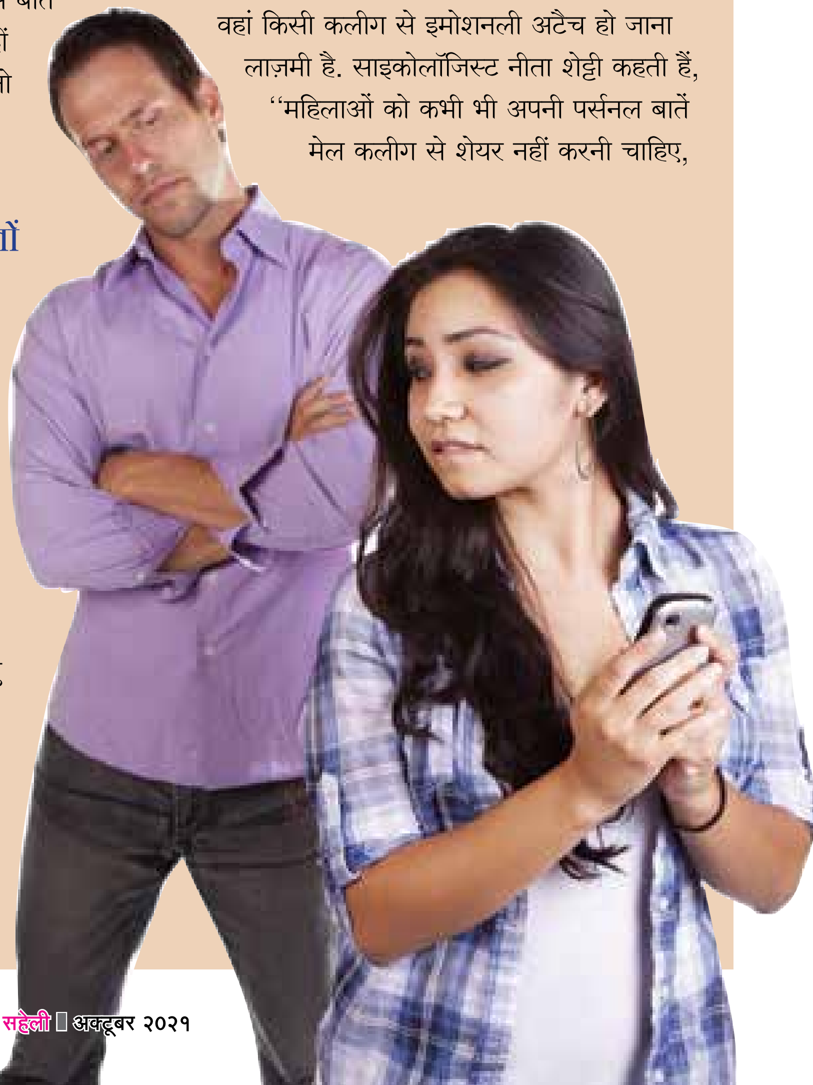
मोना की आदत थी कि वो ऑफिस की दिनभर की बातें पति से शेयर करती. हर रोज़ ऑफिस से आने के बाद बॉस ने क्या कहा, कलीग से क्या बात हुई जैसी बातें पति से शेयर करती. शुरू-शुरू में तो पति कुछ नहीं बोले, लेकिन कुछ समय बात मोना की इस आदत से वो परेशान हो गए. इतना ही नहीं, बार-बार अपने कलीग की तारीफ़ करने के कारण उन्हें मोना पर शक़ होने लगा कि कहीं मोना का उसके साथ कोई रिश्ता तो नहीं है. धीरे-धीरे ये शक़ बढ़ता गया और मोना के बड़बोलेपन के कारण उनके रिश्ते में दूरियां आ गईं. विशेषज्ञों का मानना है कि कपल्स को अपनी पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ अलग रखनी चाहिए. ईमानदार होने का मतलब ये कतई नहीं है कि आप अपनी हर बात पार्टनर से शेयर करें. जितना ज़रूरी है बस, उतना ही पार्टनर को बताएं. साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि पार्टनर कहीं आपकी बातों का ग़लत मतलब तो नहीं निकाल रहा. अतः सोच-समझकर बातें शेयर करें.

संभलकर करें ससुराल वालों की बात

यदि आपको अपने ससुराल वालों की कोई हरक़त अच्छी नहीं लगती, तो बिना सोचे-समझे तुरंत पार्टनर के सामने उनकी बुराई करना न शुरू कर दें. पहले ये देख-परख लें कि क्या पार्टनर आपकी बात को सकारात्मक तरीक़े से समझेगा या नहीं. २७ वर्षीया रेणु का कहना है, "मेरी शादी को ४ साल हो गए हैं. जब कभी मुझे सासू मां या ननद की कोई बात अच्छी नहीं लगती, तो मैं पति से इस बारे में बात करती हूं और वो शांति से मेरी बात सुनते हैं. यदि उनकी मां/बहन की ग़लती रहती है, तो वो ये बात स्वीकार भी करते हैं. इसी तरह यदि उन्हें मेरे घरवालों से कोई शिकायत होती है, तो बिना बहस किए मैं भी उनकी बात सुन लेती हूं." जानकारों का मानना है कि यदि पति-पत्नी में बहुत अच्छी अंडरस्टैंडिंग है, तो बातें शेयर करने में कोई परेशानी नहीं है, मगर ऐसा न होने पर हद से ज़्यादा शेयरिंग परेशानी का सबब बन सकती है.

कलीग के सामने न खोलें दिल के राज़

घर के साथ ही दोस्तों/कलीग के सामने भी खुली किताब न बनें. ख़ासकर ऑफिस में अपने सहयोगियों के सामने अपने निजी रिश्तों की समस्याओं और कमज़ोरियों को ज़ाहिर न करें. इससे ऑफिस में आपकी छवि नकारात्मक और कमज़ोर इंसान की बन सकती है. ये बात सच है कि जहां हम दिन के ८-१० घंटे बिताते हैं, वहां किसी कलीग से इमोशनली अटैच हो जाना लाज़मी है. साइकोलॉजिस्ट नीता शेट्टी कहती हैं, "महिलाओं को कभी भी अपनी पर्सनल बातें मेल कलीग से शेयर नहीं करनी चाहिए,



विशेषज्ञों के मुताबिक, किसी भी रिश्ते में शेयरिंग ज़रूरी होती है, मगर इसका ये मतलब नहीं है कि आप हर छोटी-बड़ी बात बताने लगें. किससे क्या कहना है और क्या नहीं, ये तय करना आपकी ज़िम्मेदारी है. जिस तरह किसी भी चीज़ की अति हानिकारक होती है, उसी तरह ज़रूरत से ज़्यादा बातें साझा करना भी रिश्तों की सेहत के लिए अच्छा नहीं होता.

पार्टनर से दिल की बात शेयर करने में कोई बुराई नहीं है, मगर पति से कुछ भी शेयर करने से पहले ये जान लें कि उनका नेचर कैसा है, उन्हें कौन-सी बात अच्छी/बुरी लग सकती है. पति के सामने अपने किसी मेल कलीग की बार-बार तारीफ़ और बढ़ा-चढ़ाकर बात करने से आपके रिश्ते में दूरियां आ सकती हैं.

- नीता शेट्टी, साइकोलॉजिस्ट

क्योंकि ज़्यादातर मामलों में ऐसा होने पर मेल कलीग पहले मोरल और इमोशनल सपोर्ट देता है, फिर धीरे-धीरे बात दोस्ती और अफेयर तक पहुंच सकती है. बेहतर है कि अपने दिल की बात महिला कलीग से, यदि वो आपकी बेस्ट फ्रेंड है तभी शेयर करें.'' दिल की बात किसी से साझा करने से मन का बोझ हल्का हो जाता है, मगर ध्यान रखें कि आप किससे क्या शेयर कर रहे हैं. बेहतर होगा कि दोस्तों व कलीग के साथ अपने रिश्तों की बाउंड्री लाइन बना लें और उससे बाहर जाकर कोई बात न करें.

पैरेंट्स को न बनाएं हर बात का राज़दार

माना आज तक आप अपनी मां से दोस्तों से लेकर कॉलेज तक की हर बात शेयर करती आई हैं, मगर शादी के बाद आपकी ज़िंदगी बदल जाती है, आप किसी और परिवार का हिस्सा बन जाती हैं. ऐसे में ससुराल वालों की हर बात मायके पहुंचाने से दोनों परिवार के रिश्तों में खटास आ सकती है. साथ ही ये बात भी याद रखिए कि पति-पत्नी के बीच की बात कभी भी अपने पैरेंट्स से शेयर न करें, वरना आपका रिश्ता भी ख़तरे में पड़ सकता है. पार्टनर को लगेगा कि आप अब तक उसे और उसके परिवार को अपना नहीं पाई हैं, तभी हर छोटी-बड़ी बात अपने पैरेंट्स से शेयर करती हैं. आपका ऐसा रवैया उनका दिल दुखा सकता है. साइकोलॉजिस्ट नीता शेट्टी कहती हैं, ''शादी के बाद बेटियों को हर बात मां से शेयर करने से बचना चाहिए, क्योंकि अधिकतर मामलों में मां न्यूट्रल नहीं होती. कभी वो ज़रूरत से ज़्यादा बेटी का सपोर्ट करती है, तो कभी दामाद का. बेहतर होगा ससुराल की कोई समस्या मां से शेयर करने की बजाय किसी ऐसे व्यक्ति से शेयर करें जो पक्षपाती न हो.''

बेडरूम का लुक बिगाड़ सकता है आपकी सेक्स लाइफ

व्यस्त जीवनशैली और तनाव के साथ ही घर का माहौल भी आपकी सेक्स लाइफ को नीरस बना सकता है. अतः घर, ख़ासकर बेडरूम साफ़-सुथरा, व्यवस्थित और ख़ुशबू से महकता होना चाहिए ताकि प्यार के उन ख़ास पलों में आपका मूड ख़राब न हो.

क्या कुछ दिनों से आपको ऐसा महसूस हो रहा है कि प्यार के वे हसीन पल कहीं खो गए हैं, पास होकर भी आप एक-दूसरे के क़रीब नहीं आ पा रहे... कहीं इसकी वजह आपका अस्त-व्यस्त बेडरूम तो नहीं? दिनभर की थकान के बाद पास आने के लिए माहौल भी तो ख़ुशनुमा होना चाहिए. अपने अंतरंग पलों को ख़ास बनाने और अपनी सेक्स लाइफ को रिचार्ज करने के लिए कैसे बदलें बेडरूम का लुक? आइए, जानते हैं.

स्पेस मैनेजमेंट

“देखो सोनू, मैं कह देती हूं कि मुझे भी मेरे बेडरूम में अलग से एक एलईडी टीवी और सोफा चाहिए... और हां, बड़ा-सा लग्ज़ीरियस ड्रेसिंग टेबल और साथ में सुंदर-सा एक स्टूल भी होना चाहिए ताकि मैं आराम से बैठकर मेकअप कर सकूं... ना बाबा, छोटी नहीं बड़ी अलमारी चाहिए...” सोनू की पत्नी पिंकी की तरह ही अमूमन हर पत्नी की चाह होती है कि उसके बेडरूम में उसकी पसंद की तमाम चीज़ें हों. इस बीच वो ये भूल जाती है कि उसका छोटा-सा बेडरूम इन तमाम चीज़ों की वजह से इस क़दर भर गया है कि बेडरूम में दाख़िल होते ही घुटन होने लगती है. इनकी वजह से अंतरंग पलों का मज़ा किरकिरा हो जाता है. कभी पैर से ड्रेसिंग टेबल टच हो जाता है, तो कभी हाथ से टेबल लैम्प. अतः बेडरूम में इतना सामान न भर दें कि वहां रहना मुश्किल हो जाए.

स्मार्ट मूव बेडरूम का साइज़ ध्यान में रखते हुए फर्नीचर व अन्य चीज़ों का चुनाव करें. बेडरूम छोटा है, तो इसमें टीवी, सोफा आदि की भरमार न लगाएं. कमरा जितना खुला-खुला रहेगा आप दोनों का मूड उतना ही अच्छा और रोमांटिक रहेगा.

फैमिली फोटो

बेडरूम पति-पत्नी की प्राइवेट जगह होती है. ऐसे में बेडरूम की दीवार पर टंगी बड़ी-सी फैमिली फोटो कई बार आपके अंतरंग पलों में अड़चन डाल सकती है. उन ख़ास पलों के दौरान अचानक फैमिली फोटो या फिर बच्चों की फोटो पर नज़र पड़ने से आप दोनों असहज हो सकते हैं.

स्मार्ट मूव फैमिली फोटो के लिए सबसे सही जगह लिविंग रूम है. लिविंग रूम की कलरफुल दीवार पर टंगी फैमिली फोटो ज़्यादा अच्छी लगती है. बेडरूम में इस तरह की फोटो लगाने से बचें. बेडरूम में अपनी और पति की कोई अच्छी-सी तस्वीर लगाएं. रोमांटिक पेंटिंग/सीनरी भी लगा सकते हैं.

बेडरूम में गैजेट्स से दूर रहें

ऑफिस के काम के बाद भी घंटों लैपटॉप से चिपके रहना या सोशल साइट्स पर बिज़ी रहना आपकी सेक्स लाइफ बिगाड़ सकता है. बेडरूम में रखा मोबाइल, लैपटॉप, आईपैड, वीडियो गेम्स आदि गैजेट्स न सिर्फ़ बेडरूम में भीड़ बढ़ाते हैं, बल्कि आपका रोमांटिक मूड भी ख़राब कर सकते हैं. हर मिनट मोबाइल पर आता मैसेज, फेसबुक मैसेज से ब्लिंक होती लाइट आदि आपका ध्यान भटकाती रहती हैं. इससे हमसफर के पास होते हुए भी आपका दिल और दिमाग़ कहीं और रहता है.

स्मार्ट मूव जिस तरह ऑफिस जाने और घर आने का एक निश्चित समय होता है, उसी तरह जीवनसाथी के लिए भी निश्चित समय निकालें और उन ख़ास पलों में किसी की दख़लअंदाज़ी नहीं होनी चाहिए, मोबाइल की भी नहीं. अतः गैजेट्स को बेडरूम से दूर ही रखें.

ग़लत साइज़ का बेड

सिंगल साइज़ बेड या फिर पड़ोसी/सहेली की देखा-देखी में ख़रीदा गया किंग साइज़ बेड आपका मूड ख़राब कर सकता है. सिंगल बेड पर जहां आप एक-दूसरे को एडजस्ट करने में ही बिज़ी रहेंगे, वहीं किंग साइज़ बेड आप दोनों के बीच ज़्यादा दूरी ला सकता है.

स्मार्ट मूव बेडरूम में सही साइज़ का बेड होना बहुत ज़रूरी है. बेड न तो बहुत छोटा और न ही बहुत बड़ा होना चाहिए. प्यार के उन ख़ास पलों का आनंद लेने के लिए मीडियम साइज़ का बेड परफेक्ट होता है.

गंदा बाथरूम

बेडरूम से सटा पर्सनल बाथरूम भी आपके अंतरंग पलों का मज़ा किरकिरा कर सकता है. बाथरूम से आने वाली बदबू, बाथरूम में जमी चिकनाई, इधर-उधर गिरे बाल, साबुन पर चिपका झाग आदि भी पार्टनर का मूड ख़राब कर सकते हैं.

स्मार्ट मूव बेडरूम से अटैच बाथरूम आपका पर्सनल बाथरूम है इसलिए आपकी ज़िम्मेदारी बनती है कि उसे साफ़-सुथरा रखें. बाथरूम से भीनी-भीनी ख़ुशबू आती रहे इसके लिए अच्छे रूम फ्रेशनर का चुनाव करें.

लाइटिंग

बेडरूम को रोमांटिक बनाने में लाइट्स की भी अहम् भूमिका होती है. हार्श यानी तेज़ रोशनी वाले बल्ब, टेबल लैम्प आदि आंखों में चुभते हैं और आपका ध्यान भटकाते हैं. घर के दूसरे कमरों में जहां तेज़ रोशनी की ज़रूरत होती है, वहीं बेडरूम में डिम लाइट यानी मद्धिम रोशनी की ताकि प्यार के वो हसीन पल और ख़ास बन जाएं.

स्मार्ट मूव बेडरूम में सोते वक़्त डिम लाइट का चुनाव करें. यदि आप इलेक्ट्रिक लैम्प का इस्तेमाल करते हैं, तो उस पर स्कार्फ़ या कवर लगाना न भूलें. इससे लैम्प की तेज़ रोशनी चांद की मद्धिम रोशनी की तरह आपके बेडरूम का माहौल रोमांटिक बना देगी.

अव्यवस्थित बेडरूम

बेड के एक कोने पर कपड़ों का ढेर, गंदी और बेतरतीब फैली बेडशीट, फर्श पर पड़ा ऑफिस बैग, कहीं ख़ाली ग्लास पड़ा है, तो कहीं वेफर्स का ख़ाली पैकेट... बेडरूम का ऐसा नज़ारा निश्‍चय ही पार्टनर का मूड ख़राब कर देगा. ऐसी अस्त-व्यस्त जगह में कोई चाहकर भी रोमांटिक नहीं हो सकता.

स्मार्ट मूव बेडरूम आपके प्यार का आशियाना है इसलिए इसे हमेशा साफ़-सुथरा, व्यवस्थित और सजा-संवारकर रखने की कोशिश करें. यदि आप चाहती हैं कि कमरे में दाख़िल होते ही उन्हें प्यार का एहसास हो, तो बेडरूम में उनकी पसंद का परफ्यूम स्प्रे करें ताकि पूरे दिन की थकान और तनाव भूलकर वो बस, आपके प्यार में खो जाएं.

क्या कहता है घर आपके बारे में?

आपका आशियाना आपकी आन-बान और शान होता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि आपके पीछे ये आपकी चुगली भी करता है. दूसरों के सामने किस तरह आपकी असलियत बयां करता है घर? आइए, जानते हैं.

किसी के घर जाने पर क्या आपने कभी ग़ौर किया है कि कैसे अचानक आपके मुंह से निकल जाता है कि घर बहुत गंदा है, यहां के लोग सफ़ाई पर ध्यान नहीं देते होंगे. ठीक इसी तरह जब आपके घर कोई आता है, तो घर की हालत देखकर वो आपके व्यक्तित्व का अंदाज़ा लगा लेता है. कैसे लोगों के सामने आपकी पोल खोल देता है घर? आइए, जानते हैं.

हॉल में टंगी फैमिली फोटो- पारिवारिक

अगर आपके हॉल में ख़ूबसूरत सीनरी की बजाय फैमिली फोटो टंगी है, तो ये आपके पारिवारिक होने का संदेश देती है. इसका मतलब ये है कि आपके लिए परिवार सबसे पहले आता है और आप परिवार के लिए पूरी तरह समर्पित हैं. समय पड़ने पर आप परिवार के लिए अपनी इच्छाओं का त्याग भी कर सकते हैं. इस तरह का घर ये भी दर्शाता है कि आप रिश्तों को पूरी शिद्दत से निभाते हैं.

सुंदर कुशन से सजा बेडरूम- रोमांटिक

अपने बेडरूम को सजाने-संवारने में महिलाएं खासी दिलचस्पी लेती हैं. आप भी अगर अपने बेड पर सुंदर कुशन रखना पसंद करती हैं, तो ये दर्शाता है कि खाली समय में आप अपने आसपास के माहौल को और बेहतर बनाने की कोशिश करती हैं. आपका रोमांटिक मिजाज़ आपको ख़ुशनुमा और एनर्जेटिक बनाए रखता है. दिनभर की भागदौड़ के बाद आप कुछ पल हमसफ़र के साथ क्वालिटी टाइम बिताना पसंद करती हैं.

बागवानी का शौक़- संवेदनशील

आज की बिज़ी लाइफ में मुश्किल से अपनी पसंद का काम करने का मौक़ा मिलता है. ऐसे में अगर आप घर के अंदर और घर के बाहर बागवानी का शौक़ रखते हैं, तो ये दर्शाता है कि आप संवेदनशील हैं. आपको प्रकृति से प्रेम है और अपने अलावा आप अपने आसपास की चीज़ों पर भी ध्यान देते हैं. साथ ही आपको आसपास के माहौल की भी फिक्र रहती है. इस तरह की पसंद दूसरों के सामने आपकी अच्छी छवि पेश करती है.

पेट्स रखना- केयरिंग

छोटे शहर से लेकर मेट्रो सिटीज़ में लोगों को पेट्स रखने का बहुत क्रेज़ होता है, लेकिन कभी-कभी समय बीतने के बाद लोग उन्हें या तो सड़क पर छोड़ देते हैं या सरकारी संस्था में. आप अपने घर में अगर पेट्स रखते

हैं, तो ये दर्शाता है कि प्रकृति की बनाई हर चीज़ से आपको लगाव है और आप स्वार्थी नहीं हैं. कई बार आपको पता नहीं होता, लेकिन आपके इस गुण की चर्चा दूर-दूर तक होती है.

म्यूज़िकल इंस्ट्रूमेंट- क्रिएटिव

आपके घर के किसी कमरे में अगर म्यूज़िक से संबंधित इंस्ट्रूमेंट रखे हैं, तो लोगों को ये पता चलने में देर नहीं लगेगी कि आपको संगीत से कितना प्रेम है. आपकी रचनात्मक सोच आपको लगातार कुछ नया करने के लिए प्रेरित करती रहती है. आपके मन में हमेशा नए विचारों का प्रवाह होता रहता है. इसी के साथ आपका मिलनसार व्यक्तित्व भी लोगों के सामने आता है. आप लोगों से बहुत गर्मजोशी के साथ मिलते हैं.

बुक शेल्फ- सपने देखने वाले

आपने आसपास रहने वाले बहुत से लोगों को देखा होगा जिन्हें किताबें पढ़ने और उनका कलेक्शन रखने का बहुत शौक़ होता है. जिनके घर में बुक शेल्फ होता है वो सपने देखने वाले होते हैं. कुछ पल के लिए ही सही जब आप कोई किताब पढ़ते हैं, तो आप कल्पनाओं के सागर में गोते लगाने लगते हैं. घर में किताबों का कलेक्शन रखने वाले लोग सपने देखते भी हैं और उन्हें पूरा करने के लिए प्रयास भी करते हैं.

सामान से भरा फ्रिज- सेहत पसंद

अगर आपको कुकिंग नहीं आती, फिर भी आपके फ्रिज में फल, सब्ज़ियां, दूध, जूस, अंडे आदि हमेशा भरे रहते हैं, तो ये आपके सेहत पसंद होने को दर्शाता है. सेहत के प्रति आप किसी तरह की लापरवाही नहीं कर सकते. फ्रिज में हमेशा इस तरह के सामान रखने वाले सकारात्मक और आशावादी होते हैं.

भरा-पूरा किचन- व्यवस्थावादी

जो महिलाएं कुकिंग में दिलचस्पी रखती हैं, वो चाहती हैं कि हर दिन वो परिवार को कुछ नया और पौष्टिक बनाकर खिलाएं. भरा-पूरा किचन दर्शाता है कि आप व्यवस्थावादी हैं और आपको ज़िम्मेदारियां निभाने में ख़ुशी मिलती है. इस घर के लोग दूसरों के विचारों का सम्मान करने वाले होते हैं. इस तरह के लोग दूसरों की बातों को ध्यान से सुनते हैं और उन्हें पूरा सम्मान देते हैं.

क्या कहता है डर्टी बाथरूम?

- **गंदा बाथरूम दूसरों के सामने आपकी छवि ख़राब कर देता है.**
- **बाथरूम में फैली गंदगी बताती है कि आप में महत्वाकांक्षा की कमी है और आप जीवन में आगे बढ़ना नहीं चाहते.**
- **आपको किसी भी तरह के बदलाव में दिलचस्पी नहीं है.**
- **आप हमेशा अपने लक्ष्य से अनजान रहते हैं.**
- **गंभीर मुद्दों को भी गंभीरता से नहीं लेते.**
- **बेहद आलसी स्वभाव के हैं.**

स्मार्ट टिप्स

जब हो सिर्फ़ एक घंटा, तो कैसे करें घर की सफ़ाई? आइए, जानते हैं:

- सबसे पहले अपने लिविंग रूम की सफ़ाई करें. ज़रूरत हो तो कुशन कवर बदलें या उन्हें अच्छी तरह झाड़कर सही तरीके से सोफे पर रखें.
- लिविंग रूम में बिखरे हुए सामान को समेटें और अच्छी तरह झाड़ू व पोंछा लगाकर मिनटों में लिविंग एरिया को चमकाएं.
- कमरे का लुक बदलने के लिए परदों को बदल दें. इससे सबका ध्यान कमरे की दूसरी चीज़ों पर जाने की बजाय परदों पर जाएगा.
- लिविंग रूम के बाद किचन में फैली चीज़ों को समेटें और सही जगह पर रखें.
- मिनटों में लिविंग एरिया को फ्रेश बनाने के लिए सारी खिड़कियां खोल दें.
- किचन में बिखरे और जूठे बर्तनों की सफ़ाई करके उन्हें सही जगह पर रखें.
- किचन की बदबू हटाने के लिए एग्ज़ॉस्ट फैन चलाएं और रूम फ्रेशनर का इस्तेमाल करें.
- बेडरूम की गंदी चद्दर तुरंत बदल दें. ज़रूरत पड़े तो पिलो कवर भी बदल दें.
- बेडरूम में बिखरे हुए गंदे कपड़ों को समेटें और उन्हें लॉन्ड्री बैग में रखकर ऊपर से ज़िप बंद कर दें.
- सबसे आख़िर में ख़ुद अच्छी तरह तैयार होकर मेहमानों का स्वागत करें.

जानें बच्चों की पढ़ाई के लिए कैसे और कहां करें निवेश?

समय के साथ-साथ बच्चों की अच्छी शिक्षा संबंधी जरूरतें पूरी करना पैरेंट्स के लिए एक चुनौती बनता जा रहा है. इस चुनौती को पूरा करने के लिए पैरेंट्स को और अधिक निवेश करने की ज़रूरत है. लेकिन बच्चों की अच्छी शिक्षा के लिए पैरेंट्स कैसे और कहां निवेश करें, यह जानना बहुत ज़रूरी है.

पैरेंट्स की सबसे बड़ी ज़िम्मेदारी होती है बच्चों की अच्छी परवरिश के साथ-साथ उन्हें अच्छी शिक्षा दिलाना. लेकिन आजकल पढ़ाई काफी महंगी हो गई है. बढ़ती महंगाई और सीमित आय के चलते बच्चों की अच्छी और उच्च शिक्षा के लिए पैरेंट्स को कठिन चुनौतियों का सामना करना पड़ता है. बाकी पैरेंट्स की तरह अगर अभी आप बच्चे की अच्छी और उच्च शिक्षा की प्लानिंग कर रहे हैं, तो योजनाओं में निवेश करने से पहले जानें ये बातें-

लक्ष्य निर्धारित करें

बच्चों की पढ़ाई के लिए निवेश करने से पहले ज़रूरी है कि अपना लक्ष्य निर्धारित करें. महंगाई के दौर में स्कूली शिक्षा का ख़र्च भी बहुत बढ़ गया है और जब बात हायर एजुकेशन की हो, तो वित्तीय लक्ष्यों को ध्यान में रखना आवश्यक है. उदाहरण के लिए- भविष्य में जब बच्चा उच्च शिक्षा के लिए कॉलेज जाएगा, तो उसे कितने रुपए की ज़रूरत पड़ेगी. किस कोर्स में दाखिला लेगा और उसमें कितना ख़र्च आएगा. इसका अनुमान लगाना पैरेंट्स के लिए थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन अनुमानित बजट को ध्यान में रखे बिना पैरेंट्स अपने लक्ष्य को पूरा नहीं कर पाएंगे. अत: अपना लक्ष्य तय करने के बाद उस दिशा में कदम बढ़ाना शुरू करें.

जल्द से जल्द शुरुआत करें

बच्चों की उच्च शिक्षा एक लॉन्गटर्म लक्ष्य है, इसलिए उनके बचपन से ही बचत और निवेश करना शुरू कर दें. हर महीने कुछ रकम बचाकर और उसे सही जगह पर निवेश करके पैरेंट्स अपने लक्ष्य को आसानी से हासिल कर सकते हैं. जब तक बच्चे १८ साल के होंगे, तब तक पैरेंट्स अच्छी खासी रकम जमा कर सकते हैं.

बचत के साथ-साथ निवेश भी करें

बच्चों की पढ़ाई के लिए शुरुआत से ही बचत करना ज़रूरी है, इसलिए समय रहते ही एक बड़ी राशि जमा करना शुरू कर दें, लेकिन इससे पहले पैरेंट्स कुछ कदम उठाएं-

- आय और खर्च की एक लिस्ट बनाएं, जिसमें घर और कार के लोन का रीपेमेंट भी शामिल हो.
- कितनी राशि कहां निवेश कर रहे हैं.
- कितनी रकम कहां खर्च हो रही है.
- कहां फ़िज़ूलख़र्च को रोका जा सकता है.

इससे पैरेंट्स यह जान लेंगे कि आप कितनी राशि और बचा सकते हैं और इन बची हुई रकम को ऐसी जगह निवेश करें, जो आपके पैसे को बढ़ाने में मदद कर सके. जैसे- सुकन्या समृद्धि योजना, पीपीएफ और म्युच्युअल फंड्स. इन लॉन्ग टर्म योजनाओं में निवेश करके पैरेंट्स एक बड़ी रकम जमा कर सकते हैं.

एजुकेशन लोन लेने के लिए तैयार रहें

भविष्य में कई बार हालात ऐसे भी हो सकते हैं कि उच्च शिक्षा के लिए फंड कम पड़ जाए. ऐसी स्थिति में एजुकेशन लोन लेकर इस कमी को पूरा कर सकते हैं, पर बच्चों की पढ़ाई के लिए रुपयों का इंतजाम करते समय अपने

रिटायरमेंट संबंधी ज़रूरतों को अनदेखा न करें. पढ़ाई के साथ-साथ रिटायरमेंट के लिए भी निवेश करें.

कहां करें निवेश?

१. पीपीएफ

सुरक्षित भविष्य के लिए नहीं, बच्चों की शिक्षा के लिए अगर पैरेंट्स निवेश करना चाहते हैं, तो पब्लिक प्रॉविडेंट फंड अच्छी योजना है. यह १५ साल की योजना है, जिसमें निवेश करके पैरेंट्स अपने बच्चों की शिक्षा के लिए एक बड़ी राशि जमा कर सकते हैं. इसमें मिलनेवाली ब्याज की दर, बाकी बैंकों की तुलना में अधिक होती है. इस योजना की खासियत है कि इसमें मिलने वाला ब्याज कर मुक्त होता है. आयकर अधिनियम की धारा '८०सी' के तहत टैक्स में १.५ लाख रुपए तक की छूट मिलती है. यह एक बहुत ही आकर्षक निवेश योजना है, जिसमें निवेश करके पैरेंट्स अपने बच्चों की अच्छी शिक्षा के लिए बड़ी राशि जमा कर सकते हैं.

२. सुकन्या समृद्धि योजना

सुकन्या समृद्धि योजना लड़कियों के बेहतर भविष्य और उनकी उच्च शिक्षा के लिए राशि जमा करने का एक बेहतरीन विकल्प है. इस योजना के तहत मिलने वाली ब्याज की दर पूरी तरह कर मुक्त है और आयकर अधिनियम की धारा '८०सी' के तहत टैक्स में लाभ मिलता है. अगर पैरेंट्स अपनी बेटी की शादी या उसकी शिक्षा के लिए बचत करना चाहते हैं, तो इस योजना का लाभ ले सकते हैं.

३. सोने में करें निवेश (गोल्ड सेविंग)

बच्चों के बेहतर भविष्य के लिए पैरेंट्स सोने में निवेश कर सकते हैं. बाकी योजनाओं की तरह गोल्ड भी निवेश करने पर भविष्य में ज्यादा बेहतर मुनाफा मिलता है, यहां पर ध्यान देने वाली बात है कि गोल्ड का रेट मार्केट वैल्यू पर निर्भर करता है. इस निवेश का एक नुकसान यह है कि गोल्ड को बेचते समय आपको पूंजीगत लाभ कर का भुगतान करना अनिवार्य होता है.

४. इक्विटी म्युचुअल फंड

इक्विटी म्युचुअल फंड एक अन्य विकल्प है, जहां पर पैरेंट्स रकम निवेश करके एक बड़ा फंड जमा कर सकते हैं. ये म्युचुअल फंड लंबी अवधि में मिलनेवाले मुनाफे के मामले में ज़्यादा फायदेमंद होते हैं. बच्चों की शिक्षा या अन्य लॉन्ग टर्म योजनाओं के लिए बचत करना चाहते हैं, तो यह बेहतर विकल्प है.

५. डेब्ट म्युचुअल फंड

कुछ डेब्ट म्युचुअल फंड बैंक में जमा राशि की तुलना में बेहतर मुनाफा देते हैं. ये म्युचुअल फंड टैक्स में भी लाभ पहुंचाते हैं, इसलिए इन डेब्ट म्युचुअल फंड को बैंकों की तुलना में बेहतर ऑप्शन माना जाता है. पैरेंट्स यह ऑप्शन तभी चुनें, जब वे एक लंबी अवधि के लिए निवेश की योजना बना रहे हों, क्योंकि इनमें अच्छा मुनाफा एक बड़ी अवधि के बाद ही मिलता है. इन योजनाओं में निवेश करने से पहले पैरेंट्स एक्सपर्ट्स से सलाह ज़रूर लें, क्योंकि इस निवेश में जोख़िम होने की संभावना अधिक होती है.

६. बैंक में किए जाने वाले फिक्स्ड डिपॉज़िट

फिक्स्ड डिपॉज़िट भी लॉन्ग टर्म के लिए निवेश करने का अच्छा ऑप्शन है, लेकिन यह आखिरी विकल्प होना चाहिए निवेश का. इस ऑप्शन में सबसे कम ब्याज मिलता है और अधिक मुनाफा भी नहीं मिलता है. फिक्स्ड डिपॉज़िट में निवेश करने के कुछ नुक़सान हैं, जैसे- यदि पैरेंट्स अभी इसमें निवेश करते हैं और फिक्स्ड डिपॉज़िट में मिलने वाली ब्याजदर ७% है, तो अगले १० सालों तक आपको केवल ७ फीसदी की दर से ब्याज मिलेगा.

७. यूनिट लिंक्ड बीमा योजनाएं

आजकल कई पैरेंट्स बच्चों की उच्च शिक्षा के लिए बीमा कंपनियों और फंड हाउस द्वारा दी जाने वाली यूनिट लिंक्ड बीमा योजनाओं और बचत योजनाओं में भी निवेश करते हैं. ये योजनाएं भी बच्चों की उच्च शिक्षा में मददगार साबित होती हैं, पर इनसे मिलने वाला मुनाफा कम होता है.

८. चाइल्ड प्लान

भविष्य में पैरेंट्स अपने बच्चों को अच्छी शिक्षा देना चाहते हैं, तो उनके लिए एक बेहतरीन चाइल्ड प्लान लें, लेकिन कोई भी चाइल्ड प्लान लेने से पहले उसके बारे में सारी जानकारी प्राप्त कर लें.

- पूनम नागेंद्र शर्मा

खुद को ही नहीं, अपने घर को भी रखें हेल्दी, अपनाएं ये ईज़ी टिप्स

हमारी हेल्थ और सुरक्षा तभी सही रहेगी, जब हमारा घर भी सुरक्षित और कीटाणु मुक्त होगा. यहां हम होम हाइजीन के वो आसान टिप्स बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप भी अपने घर को सेहतमंद और खुद को हेल्दी व सुरक्षित रख सकते हैं. हालांकि ये टिप्स हम सभी जानते हैं, लेकिन इनकी तरफ़ ध्यान कम ही जाता है, पर ये बेहद ज़रूरी हैं, ताकि घर हेल्दी रहे और साफ़ व सुंदर भी!

- घर के मेन डोर से ही हाइजीन की शुरुआत क्यों न करें.
- घर के बाहर ओपन शू रैक न रखें, बेहतर होगा पैक्ड शू रैक यूज़ करें.
- बाहर अच्छी क्वालिटी का डोर मैट ज़रूर रखें, लेकिन उसे नियमित साफ़ भी करते रहें. अक्सर लोग बाहर रखे डोरमैट की सफ़ाई को नज़रअंदाज़ ही कर देते हैं, जिसके ज़रिए घर में कीटाणु व गंदगी आ सकती है.
- इसी तरह आपकी डोरबेल को भी न जाने कितने लोग छूते होंगे, इसलिए उसे भी नियमित रूप से सैनिटाइज़ करें.
- घर में डस्टिंग रोज़ करें और दरवाज़े को भी एंटीबैक्टीरियल स्प्रे से क्लीन करें.
- घर में कुछ ऐसी जगहें और कोने होते हैं, जिनकी तरफ़ ध्यान कम ही जाता है. वहां मकड़ी के जाले, मच्छर, कॉक्रोच को अपना घर बनाते देर नहीं लगती, इसलिए उन कोनों को, साथ ही सीलिंग व दीवारों को साफ़ रखें.
- फर्नीचर के पीछे और नीचे भी काफ़ी कचरा जमा हो जाता है, इसलिए ज़रूरी है कि उन्हें हटाकर वहां की सफ़ाई की जाए.

- किचन सिंक की सफ़ाई पर ख़ासतौर से ध्यान दें. वहां खाना व पानी जमा न होने दें. काम हो जाने पर उसे क्लीन व सूखा कर दें.
- जूठे बर्तन रातभर कभी न छोड़ें. बेहतर यही होगा कि उनको साफ़ कर दें.
- एसी व पंखों की सफ़ाई के साथ-साथ अलमारी व ऊंचे फ़र्नीचर के ऊपरी हिस्से की भी सफ़ाई करें, क्योंकि वहां धूल जम जाती है.
- सोफ़ा कवर, बेडशीट्स और तकिया कवर भी हर ४-५ दिन में नियमित रूप से धोएं, क्योंकि उनमें भी कीटाणु पनप कर आपको बीमार कर सकते हैं.
- बेहतर होगा कि इन सबको वैक्यूम क्लीनर से साफ़ करें.
- यदि वैक्यूम क्लीनर नहीं हैं, तो तो झाड़-पोंछकर बिछाएं.
- घर के और हर रूम के वेंटीलेशन का ध्यान रखें.
- सूरज की रोशनी व ताज़ा हवा आ सके, इस बात का ध्यान रखें. घर की खिड़कियां खुली रखें. सूरज की रोशनी से भी कीटाणु मरते हैं, इसलिए वो बेहद ज़रूरी है.
- किचन में एग्ज़ॉस्ट फैन ज़रूर होना चाहिए. हेल्दी कुकिंग के लिए सही वेंटिलेशन ज़रूरी है.
- गद्दों को और तकियों को समय-समय पर धूप दिखाएं. इससे वो हेल्दी और क्लीन बने रहेंगे और बदबू भी नहीं पनपेगी.
- किसी भी रूम में या घर की बालकनी में भी बहुत सारा सामान एक जगह डम्प करके न रखें.
- सामान और कमरा जितना व्यवस्थित होगा, उन्हें साफ़ करना उतना ही आसान होगा.
- खिड़कियों के आसपास भी मकड़ी के जाले बन जाते हैं, इसलिए वहां की साफ़-सफ़ाई को नज़रअंदाज़ न करें.
- शू रैक की सफ़ाई को अक्सर ही हम नज़रअंदाज़ करते हैं या वहां की सफ़ाई को भूल जाते हैं, लेकिन वहां काफ़ी मात्रा में कीटाणु पनपते हैं. बेहतर होगा कि जूते-चप्पलों को उसमें सिर्फ़ डम्प न कर दें, बीच-बीच में उनको निकालकर साफ़ करें.
- दरवाज़ों में या किसी भी चीज़ पर ज़ंग लगा हो, तो उसके उपाय करें, क्योंकि यह ख़तरनाक हो सकता है.
- अगर घर में किसी भी दीवार में या छत पर सीलन है, तो इसे फ़ौरन ठीक करवाएं, क्योंकि इससे सांस की बीमारी हो सकती है और जिनको दमा या अन्य सांस संबंधी परेशानी है, वो सीलन की वजह से बढ़ सकती है.
- घर के परदों को भी नियमित रूप से धोएं और कृपा करके उनको तौलिए के तौर पर इस्तेमाल न करें, क्योंकि अक्सर लोग अपने गीले हाथ परदों से पोंछ लेते हैं.
- किचन नैपकिन भी साफ़ रखें और समय-समय पर बदलते रहें.
- अपना तौलिया भी क्लीन रखना बेहद ज़रूरी है और उससे भी ज़रूरी है सब अपना अलग-अलग तौलिया इस्तेमाल करें. एक ही तौलिया स्किन संबंधी बीमारी का कारण बन सकता है.
- खाना बनाने से पहले साबुन से हाथ ज़रूर धोएं. इसी तरह सुबह इस्तेमाल से पहले बर्तनों को भी साफ़ करके यूज़ करें, क्योंकि रात को कॉक्रोच, मकड़ी, चींटी वगैरह उन पर बीमारी पैदा करनेवाले बैक्टीरिया व कीटाणु छोड़ सकते हैं.
- कटिंग बोर्ड को भी साफ़ रखें.
- अगर आप नॉन वेज खाते हैं, तो बेहतर होगा उसके लिए अलग बर्तन व कटिंग बोर्ड रखें, क्योंकि ये हाइजीन के लिए तो ज़रूरी है ही, लेकिन अगर कोई मेहमान नॉन वेज नहीं खाते, तो उन्हें भी संतुष्टि रहेगी.
- सब्ज़ियां व फल धोकर ही इस्तेमाल करें.
- घर में बर्तन या बाल्टी में पानी भरकर न रखें, क्योंकि इस जमा पानी में मछर-मक्खी पनपकर कई बीमारी दे सकते हैं.
- प्लास्टिक की बोतलों को लंबे समय तक इस्तेमाल न करें, ये सेहत के लिए काफ़ी नुक़सानदायक हो सकता है.
- इसी तरह घर में भी प्लास्टिक कंटेनर को लंबे समय तक

यूज़ न करें. बेहतर होगा स्टील या कांच के बर्तन यूज़ करें.

- फ्रिज की भी नियमित सफ़ाई करें.
- फ्रिज में सामान रखकर अक्सर लोग भूल भी जाते हैं, इसलिए बहुत ज़्यादा ठूंसकर सामान न भरें.
- बाल्टी और मग भी प्लास्टिक के होते हैं, इसलिए उन्हें भी नियमित रूप से बदलते रहें. साथ ही इनकी सफ़ाई का भी ध्यान रखें.
- वॉश बेसिन, बाथरूम, टॉयलेट और टूथब्रश एरिया को साफ़ रखें, क्योंकि अक्सर लोग इन जगहों की सफ़ाई पर ज़्यादा ध्यान नहीं देते, जबकि सबसे ज़्यादा कीटाणु यहीं पर हो सकते हैं.
- अपना टूथब्रश भी समय-समय पर बदलना न भूलें.
- बेहतर होगा कि नहाने के बाद बाथरूम को सूखा कर दें.
- बेसिन में फिनाइल की गोलियां डालकर रखें.
- बाथरूम और टॉयलेट को सिर्फ़ साबुन-पानी से धोकर चमकाना ही ज़रूरी नहीं, इनको डिसइंफ़ेक्ट करना भी बेहद ज़रूरी है. इनके लिए डिसइंफ़ेक्टेंट मिलते हैं, उन्हें ज़रूर घर में रखें.
- इसी तरह फ़्लोर क्लीनर भी घर में रखें और आप चाहें तो घर पर ही फ़्लोर क्लीनर बना सकते हैं, ये बेहद आसान है और अगर आप चाहें तो इन क्लीनर्स में अपनी पसंद का एसेंशियल ऑयल भी मिला सकते हैं.
- आधा कप ब्लीच पानी में मिलाकर डिसइंफेक्टेंट तैयार किया जा सकता है.
- गर्म पानी में विनेगर मिलाकर भी क्लीनर तैयार किया जा सकता है.
- पोछा लगाते वक़्त बाल्टी के पानी में एक दो चम्मच नमक मिला लें. यह भी क्लीनर का काम करता है.
- गर्म पानी में बेकिंग सोडा और विनेगर मिला लें, चाहें तो लिक्विड डिश सोप भी मिला लें.
- एक लीटर पानी में कपूर की गोलियां डालें, उसमें ३-४ चम्मच नमक और एक चम्मच विनेगर मिला लें. इसको स्टोर कर लें. जब भी इस्तेमाल करना हो, एक ढक्कन क्लीनर को बाल्टी के पानी में मिला लें.
- गर्म पानी में ऑलिव ऑयल और नींबू का रस मिलाकर भी क्लीनर बनाया जा सकता है.
- नींबू का रस और विनेगर को भी पानी में मिक्स करके क्लीनर बनाया जा सकता है.

- बिट्टू शर्मा

इंस्टेंट स्नैक्स

हेल्दी कॉलीफ्लॉवर फ्रिटर्स

सामग्री: १ फूलगोभी (बड़े टुकड़ों में कटी हुई), २/३ कप मैदा/गेहूं का आटा, २ अंडे का घोल, ५ कलियां लहसुन की (कुटी हुई), आधा कप पार्सले लीव्स, नमक और कालीमिर्च पाउडर स्वादनुसार, सेंकने के लिए तेल.

विधि: फूलगोभी को नमक मिले पानी में उबाल लें. नरम होने पर आंच से उतार लें. पानी निथार लें. चाकू से बारीक़ काट लें. इसमें सेंकने के लिए तेल को छोड़कर सारी सामग्री मिलाएं. नॉनस्टिक पैन में तेल लगाकर मीडियम साइज के फ्रिटर्स बनाकर दोनों तरफ से कुरकुरे होने तक सेंक लें. हरी चटनी और टोमैटो सॉस के साथ सर्व करें.

क्रिस्पी इडली टिक्की

सामग्री: ४ बची हुई इडली (मैश की हुई), १ कप गाजर (कद्दूकस की हुई), आधा-आधा कप हरी मटर (मैश की हुई) और फ्रेंच बीन्स, थोड़ा-सा हरा धनिया (कटा हुआ), नमक स्वादानुसार, १ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, १/४ टीस्पून हल्दी पाउडर, आधा टीस्पून जीरा और गरम मसाला पाउडर, तलने के लिए तेल.

विधि: पैन में २ टीस्पून तेल गरम करके सारे पाउडर मसाले और सारी सब्ज़ियां डालकर नरम होने तक पकाएं. मैश की हुई इडली डालकर और हरा धनिया डालकर १ मिनट तक भून लें. आंच बंद करें और ठंडा होने दें. चिकनाई लगे हाथों से टिक्की बनाएं और गरम तेल में क्रिस्पी होने तक तल लें.

रॉ बनाना नगेट्स

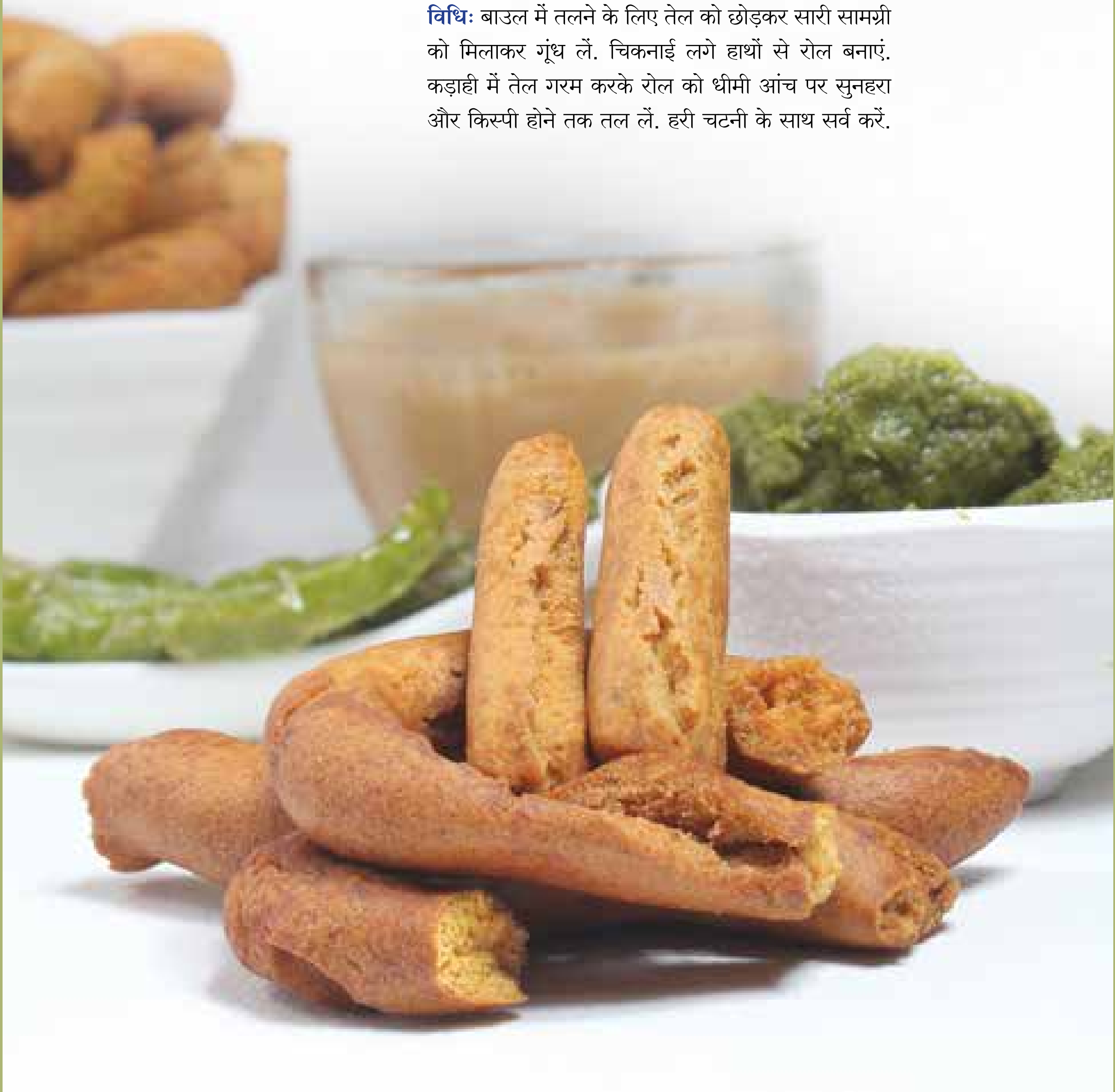
सामग्री: २ कच्चे केले (उबले और मैश किए हुए), १-१ टीस्पून चिली फ्लेक्स, ग्रीन चिली सॉस और रेड चिली सॉस, आधा टीस्पून चीज़ (कद्दूकस किया हुआ), १/३ कप ब्रोकोली (कद्दूकस की हुई), आधा कप ब्रेड का चूरा, नमक स्वादानुसार, आधा टीस्पून पार्सले लीव्स, ३ टेबलस्पून कॉर्नफ्लोर, २ टेबलस्पून पानी, तलने के लिए तेल.

विधि: घोल बनाने के लिए कॉर्नफ्लोर और पानी को मिलाकर अलग रखें. तलने के लिए तेल को छोड़कर बची हुई सारी सामग्री मिलाकर मीडियम साइज़ के नगेट्स बनाएं. मैदे के घोल में डुबोकर कड़ाही में तेल गरम करके नगेट्स को सुनहरा होने तक तल लें. टोमैटो सॉस के साथ सर्व करें.

क्रिस्पी पालक रोल्स

सामग्री: २५० ग्राम पालक (कटा हुआ), १ कप दरदरा पिसा गेहूं का आटा, ३ टेबलस्पून सूजी, २-२ टेबलस्पून बेसन और खट्टा दही, १ टेबलस्पून लहसुन की चटनी, नमक स्वादानुसार, १ टेबलस्पून अदरक-हरी मिर्च का पेस्ट, १ प्याज (कटा हुआ), १/४-१/४ टीस्पून हल्दी पाउडर और अजवायन, तलने के लिए तेल.

विधिः बाउल में तलने के लिए तेल को छोड़कर सारी सामग्री को मिलाकर गूंध लें. चिकनाई लगे हाथों से रोल बनाएं. कड़ाही में तेल गरम करके रोल को धीमी आंच पर सुनहरा और क्रिस्पी होने तक तल लें. हरी चटनी के साथ सर्व करें.



स्टफ्ड कैप्सिकम बोंडा

सामग्री: स्टफिंग के लिए: २ आलू (उबले और मैश किए हुए), २ हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), आधा-आधा टीस्पून अदरक का पेस्ट, लाल मिर्च पाउडर, अमचूर पाउडर, चाट मसाला और जीरा पाउडर, १/४ टीस्पून हल्दी पाउडर, २ टेबलस्पून हरा धनिया (बारीक कटा हुआ), नमक स्वादानुसार.

घोल के लिए: १ कप बेसन, १ टेबलस्पून चावल का आटा, १/४-१/४ टीस्पून बेकिंग सोडा, हल्दी पाउडर और अजवायन, आधा टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार, १ कप पानी- सबको मिलाकर गाढ़ा घोल बनाएं.

अन्य सामग्री: ५ शिमला मिर्च (बीज निकालकर खोखला कर लें), तेल (तलने के लिए).

विधि: स्टफिंग की सारी सामग्री को मिक्स कर लें. शिमला मिर्च में स्टफिंग करके बेसन के घोल में डुबोकर गर्म तेल में सुनहरा होने तक तल लें. हरी चटनी के साथ गरम-गरम कैप्सिकम बोंडा सर्व करें.

क्रिस्पी तंदूरी मैक्रोनी कुरकुरे

सामग्री: कुरकुरे के लिए: २ कप मैक्रोनी पास्ता, १/४ कप मैदा, आधा कप कॉर्नफ्लोर, २ टीस्पून तेल, पानी आवश्यकतानुसार, नमक स्वादानुसार, तेल (तलने के लिए).

तंदूरी मसाले के लिए: १-१ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर और कसूरी मेथी, आधा-आधा टीस्पून जीरा-पाउडर, धनिया पाउडर और गरम मसाला पाउडर, नमक स्वादानुसार.

विधिः पैन में आवश्यकतानुसार पानी, नमक, तेल और मैक्रोनी पास्ता डालकर नरम होने तक उबाल लें. आंच से उतारकर पानी निथार लें. ठंडे पानी के नल के नीचे रखें. बाउल में उबली मैक्रोनी, मैदा और कॉर्नफ्लोर को अच्छी तरह मिक्स करें और गरम तेल में धीमी आंच पर कुरकुरा होने तक तल लें. ठंडा होने पर इसमें तंदूरी मसाला मिक्स करके सर्व करें.

स्पाइसी काजू नमकपारा

सामग्री: काजू नमकपारे के लिए: २ कप मैदा, २ टेबलस्पून सूजी, आधा टीस्पून अजवायन, १ टीस्पून जीरा, नमक स्वादानुसार, २ टेबलस्पून गुनगुना तेल (मोयन के लिए), तेल (तलने के लिए), पानी आवश्यकतानुसार.

मसाला पाउडर के लिए: आधा-आधा टीस्पून लाल मिर्च पाउडर और चाट मसाला, १/४ टीस्पून कालीमिर्च पाउडर, नमक स्वादानुसार- सारे पाउडर मसाले मिला लें.

विधिः तलने के लिए तेल को छोड़कर सारी सामग्री को मिक्स करके गूंध लें. चिकनाई लगे हाथों से मोटी लोई लेकर रोटी बेलें. कटर से काजू या इच्छानुसार आकार में काट लें. धीमी आंच पर गरम तेल में डीप फ्राई करें. स्वादानुसार पाउडर मसाले मिलाकर सर्व करें.

ग्रीन चटनी चीज़ बम

सामग्री: ५ उबले और मैश किए हुए आलू, १ कप ब्रेड का चूरा, आधा कप मोज़रला चीज़ (कद्दूकस किया हुआ), १ टेबलस्पून भुना-पिसा धनिया-जीरा पाउडर, १ टीस्पून चाट मसाला, २ टेबलस्पून मैदा, १ टीस्पून चिली फ्लेक्स, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए तेल.

हरी चटनी के लिए: १ गड्डी हरा धनिया, ४ हरी मिर्च, १ नींबू का रस, नमक स्वादानुसार, ५ कलियां लहसुन की, १ इंच अदरक का टुकड़ा.

विधिः हरी चटनी के लिए: मिक्सी में सारी सामग्री को मिलाकर पीस लें.

चीज़ बम बनाने के लिए: मैश आलू, ब्रेड का चूरा (थोड़ा-सा अलग बचाकर रखें), धनिया-जीरा पाउडर, चीज़, चाट मसाला, स्वादानुसार हरी चटनी मिक्स करके मीडियम साइज के बॉल्स बना लें. अब मैदे का पतला घोल बनाकर उसमें नमक और चिली फ्लेक्स डालें. इन बॉल्स को घोल में डुबोकर ब्रेड के चूरे में लपेट लें. गरम तेल में सुनहरा होने तक तल लें. टोमैटो कैचअप के साथ सर्व करें.

बीटरूट चिकपी टिक्की

सामग्री: २ चुकन्दर (उबले और कद्दूकस किए हुए), १ कप काबुली चना (भिगोए हुए), आधा कप बेसन, अदरक का १ टुकड़ा (बारीक कटा हुआ), १-१ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, किचन किंग मसाला और कालीमिर्च पाउडर, २ प्याज़ (बारीक कटे हुए), नमक स्वादानुसार, सेंकने के लिए तेल, चाट मसाला (छिड़कने के लिए).

विधि: मिक्सर में काबुली चने डालकर बारीक पीस लें. उसमें चुकन्दर, बेसन, अदरक, लाल मिर्च पाउडर, कालीमिर्च पाउडर, प्याज़, किचन किंग मसाला और नमक डालकर टिक्की बनाएं. नॉनस्टिक पैन में तेल लगाकर टिक्की को दोनों तरफ से सुनहरा और क्रिस्पी होने तक सेंक लें. चाट मसाला छिडककर सर्व करें.

चिली गार्लिक ब्रेड स्टिक्स

सामग्री: ४ स्लाइस ब्रेड, ७-८ कलियां लहसुन (कुटी हुई), १/४ कप बटर, २ टेबलस्पून हरा धनिया (बारीक कटा हुआ), १-१ टीस्पून मिक्स हर्ब्स और चिली फ्लेक्स, नमक स्वादानुसार (ऑप्शनल).

विधिः बाउल में बटर, लहसुन, हरा धनिया, मिक्स हर्ब्स, चिली फ्लेक्स और नमक मिलाकर फेंट लें. ब्रेड को डेढ़ इंच की स्लाइस में काट लें. ब्रेड पर बटर-लहसुन वाला पेस्ट फैलाएं. नॉनस्टिक तवे पर ब्रेड को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंक लें. चाहें तो अवन में ग्रिल कर लें.

पिज़्ज़ा कटलेट

सामग्री: कवरिंग के लिए: ३ आलू (उबले और मसले हुए), आधा-आधा टीस्पून मिक्स हर्ब्स और चिली फ्लेक्स, नमक स्वादानुसार, २ टेबलस्पून कॉर्नफ्लोर- सारी सामग्री को मिला लें.

स्टफिंग के लिए: आधा प्याज (कटा हुआ), आधी शिमला मिर्च (कटी हुई), २ टेबलस्पून स्वीट कॉर्न, ५ ग्रीन ऑलिव्स (कटे हुए), ५ जलापिनो (कटे हुए), १/४ कप पिज़्ज़ा सॉस, आधा कप चीज़ (कद्दूकस किया हुआ), १/४-१/४ टीस्पून मिक्स हर्ब्स और चिली फ्लेक्स.

घोल के लिए: २ टेबलस्पून कॉर्नफ्लोर, २ टेबलस्पून मैदा, १/४ टीस्पून कालीमिर्च पाउडर, चुटकीभर नमक, आधा कप पानी- सारी सामग्री को मिलाकर गाढ़ा घोल बनाएं.

अन्य सामग्री: १ कप ब्रेड का चूरा, तलने के लिए तेल.

विधिः स्टफिंग के लिए: सारी सामग्री को मिक्स कर लें.

कवरिंग के लिए: चिकनाई लगे हाथों से थोड़ा-सा मिश्रण हथेली पर फैलाएं और स्टफिंग करके कटलेट का शेप दें. मैदे के घोल में डुबोकर ब्रेड के चूरे में लपेट लें. कड़ाही में तेल गर्म करके कटलेट को सुनहरा होने तक तल लें. शेज़वान सॉस के साथ सर्व करें.

ग्रीन पीज कॉटेज चीज़ पेटिस

सामग्री: १०० ग्राम पनीर (कद्दूकस किया हुआ), १ कप हरी मटर, अदरक का एक टुकड़ा, आधा कप पका हुआ चावल, ३ हरी मिर्च (कटी मिर्च), ग्रीन चिली सॉस स्वादानुसार, थोड़ा-सा हरा धनिया (कटा हुआ), थोड़ी-सी पुदीने की पत्तियां (कटी हुई), नमक स्वादानुसार, सेंकने के लिए तेल.

विधि: मिक्सी में हरी मटर, अदरक और हरी मिर्च को दरदरा पीस लें. इसमें कद्दूकस पनीर, पका हुआ चावल, ग्रीन चिली सॉस, हरा धनिया, पुदीने की पत्तियां मिलाकर पेटिस बनाएं. नॉनस्टिक तवे पर तेल लगाकर पेटिस को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंक लें. हरी चटनी के साथ सर्व करें.

कच्चे पपीते के कबाब

सामग्री: आधा किलो कच्चा पपीता (छिलका और बीज निकालकर चौकोर टुकड़ों में कटा हुआ), आधा-आधा कप चना दाल और बेसन, २ प्याज़ (कटे हुए), ३ साबूत लाल मिर्च, ५ कलियां लहसुन की, अदरक का १ टुकड़ा, आधा-आधा टीस्पून जीरा और कालीमिर्च पाउडर, ५ हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), थोड़ा-सा हरा धनिया (कटा हुआ), आधे नींबू का रस, नमक स्वादानुसार, सेंकने के लिए तेल.

विधि: कुकर में चना दाल, कटा हुआ पपीता, जीरा, लाल मिर्च, लहसुन, अदरक, १/४ कप पानी और नमक डालकर ३ सीटी आने तक पकाएं. फिर आंच बंद करें और कुकर ठंडा होने दें. मिक्सी में पकाई हुई सारी सामग्री डालकर पीस लें. इसमें बेसन, कटा हुआ प्याज, हरी मिर्च, हरा धनिया, नींबू का रस और कालीमिर्च पाउडर मिलाकर १ घंटे के लिए फ्रिज में रख दें. बाद में चिकनाई लगे हाथों में थोड़ा-सा मिक्सचर लेकर कबाब बनाएं. नॉनस्टिक पैन में तेल लगाकर कबाब को दोनों तरफ से क्रिस्पी होने तक सेंक लें.

मिक्स वेजीटेबल नूडल कटलेट

सामग्री: कटलेट बनाने के लिए: १-१ कप नूडल्स (उबले हुए) और मिक्स वेजीटेबल,१ आलू (उबला और मैश किया हुआ), २ टेबलस्पून मैदा, १ टेबलस्पून चावल का आटा, नमक स्वादानुसार, आधा-आधा टीस्पून लाल मिर्च पाउडर और अमचूर पाउडर, थोड़ा-सा हरा धनिया (कटा हुआ), तलने के लिए तेल, १०-१२ काजू.

रोल करने के लिए: ३ टीस्पून मैदा (१/४ कप पानी मिलाकर घोल बनाएं), ३ ब्रेड का चूरा.

विधि: कटलेट बनाने की सारी सामग्री (तेल छोड़कर) को मिलाकर मीडियम साइज के कटलेट बनाएं. कटलेट को मैदे के घोल में डुबोकर ब्रेड के चूरे में लपेट लें. फिर १०-१५ मिनट के लिए फ्रिज में रख दें. काजू को कटलेट के बीच में रखकर गरम तेल में सुनहरा होने तक तल लें. हरी चटनी के साथ सर्व करें.

सोया चंक्स कटलेट्स

सामग्री: स्टफिंग बनाने के लिए: १ कप सोया ग्रेन्युल, ३ आलू (उबले और मैश किये हुए), १ प्याज (बारीक कटा हुआ), २ हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), अदरक का १ टुकड़ा (कद्दूकस किया हुआ), आधा-आधा टीस्पून जीरा, लाल मिर्च पाउडर और गरम मसाला पाउडर, थोड़ा-सा हरा धनिया (कटा हुआ), नमक स्वादानुसार, तलने के लिए तेल.

कवरिंग बनाने के लिए: ४-४ टेबलस्पून मैदा और ब्रेड का चूरा, २ टेबलस्पून कॉर्नफ्लोर, नमक स्वादानुसार, पानी आवश्यकतानुसार.

विधि: सोया ग्रेन्युल को गुनगुने पानी में १० मिनट तक भिगोकर रखें. बाद में सोया ग्रेन्युल को दोनों हथेलियों से दबाकर एक्स्ट्रा पानी निकाल दें. इसमें मैश किए आलू, प्याज, हरी मिर्च, अदरक, जीरा, सारे पाउडर मसाले, नमक और हरा धनिया मिलाकर कटलेट बनाएं.

कवरिंग बनाने के लिए: बाउल में मैदा, कॉर्नफ्लोर, नमक और पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें. कटलेट को मैदे के घोल में डिप करके ब्रेड के चूरे में लपेट लें. कड़ाही में तेल गरम करके धीमी आंच पर कटलेट को दोनों तरफ से ब्राउन होने तक तलें. हरी चटनी के साथ सर्व करें.

राजस्थानी कलमी वड़ा

सामग्री: आधा कप चने की दाल (६-७ घंटे भिगोकर, पानी निथारकर दरदरी पिसी हुई), २ टेबलस्पून हरा धनिया (बारीक कटा हुआ), २ हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), नमक स्वादानुसार, १/४ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, आधा इंच अदरक का टुकड़ा (कद्दूकस किया हुआ), आधा टीस्पून धनिया पाउडर, चुटकीभर हींग, तलने के लिए तेल.

विधि: तेल को छोड़कर सारी सामग्री को मिला लें. चिकनाई लगे हाथों से टिक्की बनाएं और मोटे-मोटे टुकड़ों में काट लें. कड़ाही में तेल गरम करके वड़ों सुनहरा और क्रिस्पी होने तक तल लें. हरी चटनी के साथ सर्व करें.

स्टफ्ड इडली के पकौड़े

सामग्री: २ कप सूजी, आधा कप दही, १ पैकेट फ्रूट सॉल्ट, १ कप उबले हुए आलू का मसाला, १ टेबलस्पून बेसन, १ टीस्पून लाल मिर्च पाउडर, चुटकीभर हल्दी पाउडर, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए तेल.

विधि: सूजी में नमक, दही और आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर घोल बनाएं. आधे घंटे के लिए अलग रख दें. फ्रूट सॉल्ट डालकर फेंट लें. चिकनाई लगे मोल्ड में घोल डालकर १० मिनट भाप में पकाएं. ठंडा होने पर मोल्ड से इडली निकाल लें. इडली को दो पीस में काटकर थोड़ा सा बीच में से खोखला करें. आलूवाला मसाला भरकर अलग रखें. बेसन में नमक, हल्दी पाउडर, लाल मिर्च पाउडर आवश्यकतानुसार पानी और कटा हुआ हरा धनिया मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार करें. कड़ाही में तेल गरम करके मसाला इडली को बेसन के घोल में डीप करें और गर्म तेल में सुनहरे होने तक तलें. टोमैटो सॉस और हरी चटनी के साथ सर्व करें.

उबले आलू का मसाला बनाने के लिए: ४ उबले आलू में स्वादानुसार नमक, लाल मिर्च पाउडर, कटी हरी मिर्च, हरा धनिया, धनिया-जीरा पाउडर, अमचूर पाउडर और चाट मसाला मिलाएं.

मसालेदार लहसुनी सूजी रोल

सामग्रीः सूजी रोल के लिएः १ कप सूजी, ३ टेबलस्पून गेहूं का आटा, आधा कप दही, १ टीस्पून जीरा, २ हरी मिर्च (कटी हुई), २ टेबलस्पून हरा धनिया (कटा हुआ), आधा टीस्पून नमक, २ कप पानी, थोड़ा-सा तेल (चिकनाई के लिए).

ड्राई गार्लिक चटनी के लिएः २ टीस्पून तेल, १/४ कप लहसुन (कुटा हुआ), आधा कप मूंगफली (भुनी हुई), २-२ टेबलस्पून तिल और लाल मिर्च पाउडर, आधा कप नारियल (कटा हुआ), नमक स्वादानुसार.

तड़का लगाने के लिएः २ टीस्पून तेल, आधा टीस्पून राई, २ टेबलस्पून तिल, थोड़े-से करीपत्ते, आधा टीस्पून चिली फ्लैक्स, २ टेबलस्पून हरा धनिया (कटा हुआ).

विधिः गार्लिक चटनी के लिएः पैन में तेल गरम करके लहसुन को सुनहरा होने तक भून लें. मूंगफली, तिल और नारियल डालकर भून लें. नारियल के सुनहरा होने पर आंच बंद कर दें. ठंडा होने पर इसमें लाल मिर्च पाउडर और नमक मिलाकर मिक्सी में दरदरा पीस लें. जार में भरकर रखें.

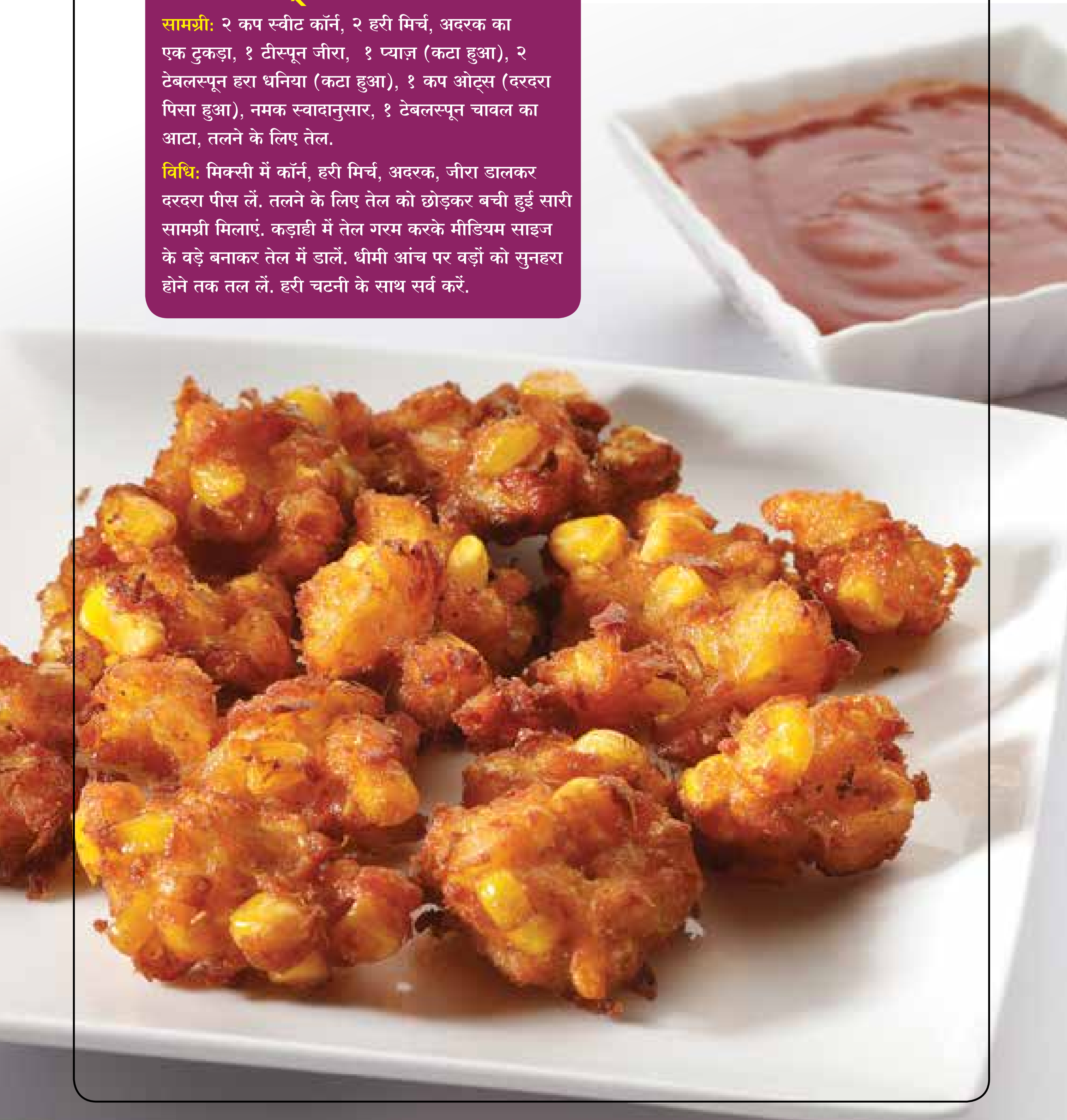
सूजी रोल के लिएः बाउल में सूजी, गेहूं का आटा, दही, जीरा, हरी मिर्च, हरा धनिया, नमक और थोड़ा पानी मिलाकर फेंट लें. २० मिनट तक ढंककर रखें. थाली में तेल लगाकर चिकना कर लें. सूजी वाला घोल फैलाएं और ५-७ मिनट तक स्टीम में पकाएं. ठंडा होने पर लंबी-लंबी स्ट्राइप्स में काट लें. गार्लिक चटनी बुरककर स्ट्राइप्स को रोल कर लें.

तड़का के लिएः पैन में तेल गरम करके तड़के की सारी सामग्री मिलाएं. आंच से उतारकर तड़के को सूजी रोल पर डालें. हरे धनिया से गार्निश करके सर्व करें.

स्पाइसी स्वीट कॉर्न-ओट्स फ्रिटर्स

सामग्री: २ कप स्वीट कॉर्न, २ हरी मिर्च, अदरक का एक टुकड़ा, १ टीस्पून जीरा, १ प्याज़ (कटा हुआ), २ टेबलस्पून हरा धनिया (कटा हुआ), १ कप ओट्स (दरदरा पिसा हुआ), नमक स्वादानुसार, १ टेबलस्पून चावल का आटा, तलने के लिए तेल.

विधि: मिक्सी में कॉर्न, हरी मिर्च, अदरक, जीरा डालकर दरदरा पीस लें. तलने के लिए तेल को छोड़कर बची हुई सारी सामग्री मिलाएं. कड़ाही में तेल गरम करके मीडियम साइज के वड़े बनाकर तेल में डालें. धीमी आंच पर वड़ों को सुनहरा होने तक तल लें. हरी चटनी के साथ सर्व करें.



शरीर की सूजन दूर करने के लिए होम रेमेडीज़

सूजन अपने आपमें कोई बीमारी नहीं है, लेकिन ये शरीर में किसी असामान्यता या बीमारी का संकेत हो सकती है. सूजन की शिकायत होने पर आप ये होममेड रेमेडीज़ को अपना कर सूजन से राहत पा सकते हैं, लेकिन अगर लंबे समय तक सूजन की शिकायत बनी रहे, तो लापरवाही न बरतें. शरीर में सूजन किसी बीमारी का संकेत भी हो सकती है. इसलिए फौरन डॉक्टरी सलाह लें और सूजन के सही कारण का पता लगाकर इलाज कराएं.

क्यों होती है सूजन?

- दिल से जुड़ी बीमारियों, किडनी प्रॉब्लम, हार्मोनल इम्बैलेंस और स्टेरॉयडयुक्त दवाओं के सेवन की वजह से सूजन की समस्या हो सकती है.
- दरअसल, इन सभी स्थितियों में हमारी किडनी सोडियम को इकट्ठा करने लगती है, जिससे सूजन की समस्या बढ़ जाती है.
- हालांकि कुछ महिलाओं को पीरियड्स के एक सप्ताह पहले भी सूजन की प्रॉब्लम हो जाती है. इस दौरान शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन की मात्रा बढ़ जाती है, जिसकी वजह से वॉटर रिटेंशन होने लगता है और सूजन हो जाती है.
- इसके अलावा अनियमित लाइफस्टाइल और खानपान संबंधी गड़बड़ी भी सूजन की वजह हो सकती है.

सूजन के लिए आज़माएं ये घरेलू नुस्ख़े

- एक ग्लास गर्म दूध में एक चम्मच हल्दी और मिश्री मिलाकर पीने से दो-तीन दिन में सूजन कम हो जाती है. अगर अक्सर सूजन की समस्या रहती है, तो लगातार छह महीने तक रोज़ाना हल्दीवाला दूध पीएं.
- तुलसी की पत्तियों का काढ़ा बनाकर पीएं. ये सूजन दूर करने का असरदार उपाय है.
- गुड़हल के फूल को पीसकर सूजन वाली जगह पर लेप करने से भी सूजन दूर होती है.
- गर्म पानी से भरे एक टब में आधा कप सेंधा नमक मिलाकर १०-१५ मिनट इस पानी पैरों को डुबोकर रखें. इससे पैरों की सूजन कम होगी.
- एक ग्लास पानी में ३ चम्मच साबुत धनिया डालकर उबालें. इस पानी का सेवन करने से सूजन से राहत मिलती है.

- जौ का पानी पीने से वॉटर रिटेंशन से छुटकारा मिलता है और सूजन कम होती है. एक लीटर पानी में एक कप जौ उबाल लें और ठंडा करके दिनभर थोड़ा-थोड़ा पीएं.
- ३५० ग्राम सरसों के तेल में १२० ग्राम लाल मिर्च पाउडर मिलाकर इसे आंच पर गर्म करें. उबलने पर इसे छान लें और सूजन वाली जगह पर इसका लेप लगाएं. ऐसा करने से सूजन ठीक हो जाती है.
- सरसों के तेल में लहसुन की कलियां मिलाकर अच्छी तरह गर्म कर लें. इस तेल से सूजन वाली जगह पर मालिश करें.
- १० ग्राम सोंठ और पुराना गुड़ मिलाकर खाते रहने से कुछ ही दिनों में सूजन से राहत मिलती है.
- खजूर और केला भी सूजन को खत्म करते हैं. नियमित रूप से खजूर और केला खाएं. इससे सूजन कम होती है.
- गुनगुने पानी के साथ १/४ चम्मच हल्दी पाउडर फांकें.
- गर्म पानी में नमक मिलाकर सूजन वाली जगह पर कपड़े से सिकाई करने से सूजन में आराम मिलता है.
- अनन्नास का सेवन करने के बाद दूध पीते रहने से सूजन उतर जाती है. यह उपाय आपको लंबे समय तक करना होगा.
- गोबर के उपलों को जलाकर उसकी राख का लेप करने से भी सूजन कम होती है.
- पानी में गेहूं के दानों को उबाल लें. इस पानी से सूजन वाली जगह को धोने से कुछ ही दिनों में सूजन उतर जाती है.
- जीरा और चीनी को बराबर मात्रा में पीसकर दिन में तीन बार एक चम्मच से फंकी को लेते रहने से थोड़े ही दिनों में सूजन खत्म हो जाएगी

- तरबूज के बीजों को छाया में सुखाकर पीस लें. एक कप पानी में तीन चम्मच तरबूज के बीज का पाउडर मिलाकर एक घंटे के लिए भिगो लें और फिर इसे छानकर पीते रहने से सूजन कम होकर उतर जाती है.
- आलू को काटकर उबालें और इस पानी से सूजन वाली जगह पर सेंक करें. आलू को पीसकर उसका लेप करने से भी सूजन जल्दी उतर जाती है.
- ग्रीन टी में शहद मिलाकर पीने से भी सूजन में राहत मिलती है.
- पाइनेप्पल का जूस भी सूजन में राहत देता है. पाइनेप्पल का ताज़ा जूस नियमित पीएं.
- एप्पल साइडर विनेगर को गर्म पानी में मिलाएं. इस पानी में टॉवेल भिगोकर सूजन वाली जगह पर लपेटें. ठंडा होने पर फिर गर्म पानी में टॉवेल लपेटकर बांधें. ऐसा दिन में दो बार करें.
- मक्खन में कालीमिर्च का चूर्ण मिलाकर खाने से थोड़े ही दिनों में सूजन खत्म हो जाती है.
- विटामिन बी, विटामिन ए, सी और ई सप्लीमेंट लें. इन विटामिन्स की कमी से भी सूजन की समस्या हो सकती है.
- हॉट या कोल्ड कंप्रेस तरीका अपनाएं. पहले टॉवेल को गर्म पानी में डुबोकर सूजन वाली जगह पर लपेटें. पांच मिनट बाद हटा लें. इसी तरह ठंडे पानी में भिगोए हुए टॉवेल से भी सेंकें.

कब जाएं डॉक्टर के पास?

वैसे तो किसी भी तकलीफ़ को छोटा समझकर घर बैठना समझदारी नहीं है, इसलिए निम्न स्थिति होने पर डॉक्टर से कंसल्ट करें.

- चेहरे या शरीर के किसी भी हिस्से में लंबे समय से बनी हुई सूजन को अनदेखा करना समझदारी नहीं है.
- यदि शरीर में बार-बार पानी एकत्र हो रहा है, तो यह हृदय, लिवर या किडनी की किसी समस्या का संकेत हो सकता है
- शरीर के किसी भी अंग में एक सप्ताह से ज़्यादा सूजन रहने पर डॉक्टर से संपर्क करें.
- पुरुषों की तुलना में महिलाओं में सूजन की समस्या ज़्यादा देखने को मिलती है. ऐसा इसलिए होता है कि पुरुषों के मुक़ाबले महिलाओं में वसा का अनुपात ज़्यादा होता है और वसा कोशिकाएं अतिरिक्त पानी संचित कर लेती हैं.

coloréssence®

COLOR
your
SPIRIT

coloréssence
GOLD
coloréssence
coloréssence
GOLD
coloréssence
coloréssence
coloréssence

✆ 011-41345136, 40043521, 9958772333

www.coloressence.com @coloressenceofficial

चिड़ियां दा चंबा

उषा वधवा

जब उसने 'असां चिड़ियां दा चंबा वे बाबुल असी उड़ वे जाणां' गाया तो सब की आंखें नम हो आईं. कैसा तो दर्द है इस गीत में! हरियाणा में रहते-रहते राघव थोड़ी-बहुत पंजाबी समझने लगा था. सच ही तो है, उसकी बहन निधि भी तो चिड़िया की तरह उड़ जानेवाली थी. वह अपना नीड़ त्याग एक नए अनजाने घर जा रही थी अथवा यह घर पराया था और अब वह अपने घर जा रही थी? कौन-सा नीड़ उसका अपना था कौन जाने?

राघव जब कल रात छुट्टी पर घर आया, तभी उसे पता चल गया था कि श्यामली आई हुई है. परन्तु पूरा दिन बीत जाने पर भी वह जाकर श्यामली से मिलने का समय नहीं निकाल पाया था.

'समय नहीं निकाल पाया अथवा हिम्मत नहीं जुटा पाया था?' उसके भीतर से किसी ने प्रश्न किया. कभी-कभी हम स्वयं को ही धोखा देने का प्रयत्न करते हैं न? बातों से फुसला देने का प्रयत्न. सच तो यह था कि श्यामली से मिलने जाने की, उसका सामना करने की हिम्मत ही नहीं जुटा पा रहा था राघव, इसलिए नहीं गया था, जबकि मन तो पूरा दिन श्यामली के गिर्द घूमता रहा.

श्यामली को राघव बचपन से ही जानता था. जब से उसे समझ आई, वह उसे अच्छी-सी लगने लगी थी. कितनी उम्र होगी तब उसकी, जब पहली बार उसने श्यामली के प्रति कुछ अलग-सा आकर्षण महसूस किया था? १५-१६ के आसपास? कोई आपको क्यों अच्छा लगता है, कोई कारण बता सकते हैं आप? नहीं न? परिचितों में कोई विशेष एक मन को भा जाता है बस. यूं महसूस होता है वह दुनिया में आपके ही लिए आया है.

राघव की छोटी बहन निधि की सहेली थी श्यामली. दोनों एक ही कक्षा में पढ़ती थीं और आसपास घर होने से स्कूल के बाद भी संग खेलना-कूदना चलता. लड़कों की तरह नहीं होते इन लड़कियों के शौक कि स्कूल से लौटते ही साइकिल उठाई और चल दिए इधर-उधर मटरगश्ती करने. घर से निकलने के बाद विचारा जाता है कि साइकिल का रुख़ किधर मोड़ना है.

सायंकाल या तो निधि श्यामली के घर होती या श्यामली निधि के घर. छुटपन में वे गुड़ियों के संग खेलती थीं या फिर टीचर-टीचर. एक टीचर बनती, एक छात्रा और अपनी अध्यापिकाओं की नकल की जाती. थोड़ा बड़ा होने पर वह शौक भी जाता रहा. बस कमरे में बैठी देर तक खुसर-पुसर

ढेर सारी बातें होती हैं इन लड़कियों के पास, वह सोचता. थोड़ी-थोड़ी देर में उन दोनों की हंसी गूंज जाती. राघव इसी बात से संतुष्ट रहता कि श्यामली उनके घर आई हुई है. श्यामली के पिता का बहुत पहले देहान्त हो चुका था. वह सेना में थे, पर उनकी मृत्यु शान्तिकाल में सीमा पर चौकसी करते हुए गोली लग कर हुई थी. पेंशन से घर चल रहा था.

बहुत कर्णप्रिय था उसका नाम श्यामली, पर नाम के अनुरूप बिल्कुल भी नहीं थीं. गोरा उजला रंग, तीखे नैन-नक़्श, औसत क़दकाठी. लगता था उसकी आंखें चेहरे के भीतर से कहीं तार द्वारा उसकी होंठों से जुड़ी हुई हैं. होंठों पर मुस्कान आते ही आंखें स्वयं चमक उठतीं. सिर्फ़ आंखें देखकर ही जान सकते थे कि वह मुस्कुरा रही है. चुलबुली और बिंदास. शर्मीले राघव को उसका अपने से ये विपरीत स्वभाव ही आकर्षित करता था.

अपनी छोटी बहन की सहेली से बातें करना, निश्चय ही यह बात घर के बड़ों को कभी गवारा न होती. और बड़ों में मां-बाप के अतिरिक्त दादा-दादी भी थे. सामना हो जाने पर नज़र बचा कर निकल जाना ही राघव के शरीफ़ और गुणगान होने का मानक था. मुश्किल यह थी कि छोटे शहरों में घर बड़े होते हैं, सो सामना होने की गुंजाइश भी कम ही रहती है.

राघव के पक्ष में कितने ही तर्क रखे जाएं, वास्तविकता तो यही थी कि उसमें आत्मविश्वास की ज़बरदस्त कमी थी. नहीं तो प्यार करने वाले तो पर्दाधारी लड़कियों तक अपने संदेश पहुंचा देते हैं. राघव को तो बहुत अवसर मिले थे. पर वह इसी उलझन में रह गया कि श्यामली इतनी सुंदर और मैं दिखने में साधारण-सा. फिर जाति का प्रश्न भी था. श्यामली सिख परिवार से और राघव यूपी के बनिया परिवार से. वो तो दोनों सखियों की बचपन की मैत्री थी, जो निभ गई थी, पर विवाह सम्बन्ध के लिए बड़े कभी नहीं मानेंगे. राघव अपने मन को यही कह कर समझा देता.

उसने अपनी बहन से भी मन की बात नहीं बांटी. नहीं तो वह ही श्यामली के मन को टटोलती.

इंजीनियरिंग के अंतिम सत्र में कैम्पस सिलेक्शन में उसे मनपसंद नौकरी मिली और उधर उसकी बहन निधि का विवाह तय हो गया. विवाह की तिथि राघव की परीक्षाओं के बाद की रखी गई थी.

विवाह में भाई पर अनेक ज़िम्मेदारियां थीं. लेडीज़ संगीत के दिन चाय-नाश्ते का पूरा प्रबंध उसके ज़िम्मे था, जिसके लिए वह कमरे से अंदर-बाहर हो रहा था. विवाह संबंधी पंजाबी गीतों, टप्पों से श्यामली ने ख़ूब रौनक़ लगा रखी थी.

जब उसने 'असां चिड़ियां दा चंबा वे बाबुल असी उड़ वे जाणां' गाया तो सबकी आंखें नम हो आईं. कैसा तो दर्द है इस गीत में!

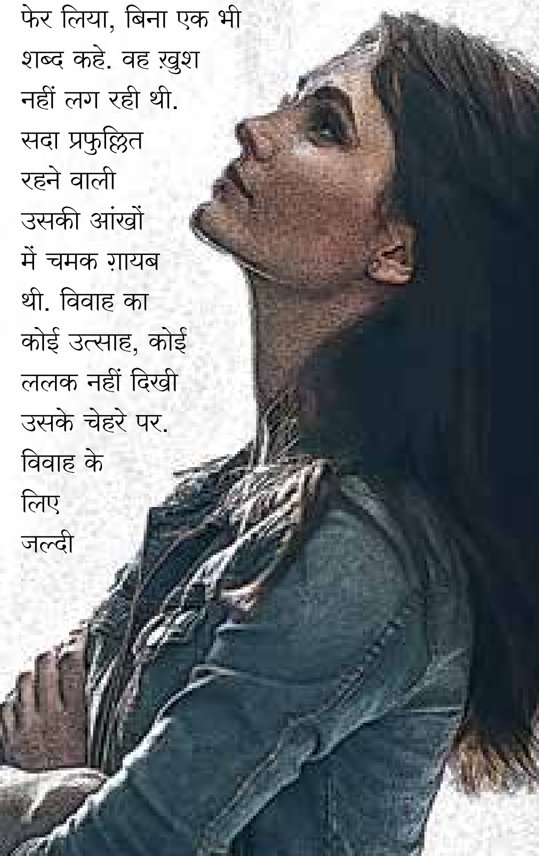
हरियाणा में रहते-रहते राघव थोड़ी-बहुत पंजाबी समझने लगा था. सच ही तो है, उसकी बहन निधि भी तो चिड़िया की तरह उड़ जाने वाली थी. वह अपना नीड़ त्याग एक नए अनजाने घर जा रही थी अथवा यह घर पराया था और अब वह अपने घर जा रही थी? कौन-सा नीड़ उसका अपना था, कौन जाने? बचपन के वह खेल-कूद, लड़ाई-झगड़े महज़ यादें बन जाएंगी. गुड़िया और खिलौने आलमारी में पड़े रह जाएंगे. कैसे ये लड़कियां इस उम्र में ही इतने बड़े समझौते कर लेती हैं? लड़के से कोई कह दे दूसरे के घर जा बसने के लिए, एक-दो दिन को नहीं- सदा के लिए!

गीत सुनने के बहाने राघव ने उस दिन पहली बार श्यामली को जी भर कर देखा था और अनेकों बार उसे भी अपनी ओर देखते पाया था. नहीं उस दिन उसके होंठों पर मुस्कुराहट नहीं थी, न ही उन आंखों में चमक. ढेर सारे प्रश्न थे उन आंखों में. चाह और अपेक्षा थी. समझ रहा था राघव, परन्तु इतनी भीड़ में कहे तो कैसे?

'अगली छुट्टियों में ज़रूर उससे बात करूंगा' राघव ने मन ही मन तय किया.

लगभग दो माह ही गुज़रे होंगे जब मां ने फोन पर बताया कि श्यामली का विवाह एक अप्रवासी भारतीय के साथ तय कर दिया गया है. मां ने यह भी बताया कि वर के माता पिता उसी शहर के हैं और श्यामली से मिलकर उसे पसंद कर चुके हैं. उनके बेटे को अधिक छुट्टी नहीं थी और वह माता-पिता की पसन्द से विवाह करने को राज़ी था. तय यह हुआ कि वह १५ दिन की छुट्टी लेकर आएगा और विवाह करके श्यामली को ले जाएगा.

विधि ने तो आना ही था अपनी सखी के विवाह में. उसकी मां ने राघव को भी बहुत मनुहार करके बुलाया था. श्यामली के पिता के न होने से तो उसकी ज़िम्मेदारी भी थी जाकर उनकी सहायता करना. विवाह से दो दिन पूर्व श्यामली किसी काम से विधि के पास आई थी, तो राघव का उससे सामना भी हुआ था. पर अब कहने का समय ही कहां रहा था? हिम्मत करके राघव ने उसे मुबारकवाद दी, तो उसने राघव के चेहरे पर प्रश्नसूचक भरपूर निगाह डालकर मुंह फेर लिया, बिना एक भी शब्द कहे. वह ख़ुश नहीं लग रही थी. सदा प्रफुल्लित रहने वाली उसकी आंखों में चमक ग़ायब थी. विवाह का कोई उत्साह, कोई ललक नहीं दिखी उसके चेहरे पर. विवाह के लिए जल्दी



मचाने का कारण अमेरीका पहुंचकर ही पता चला श्यामली को. उसका नया नवेला पति वीरेन अमेरीका में एक पूर्व एशियाई अमेरीकी लड़की के साथ वर्षों से लिव इन रिलेशनशिप में रह रहा था. लड़की बहुत महत्वाकांक्षी थी और किसी भी सूरत में संतान नहीं चाहती थी. इसके इलावा वीरेन के माता-पिता को लगता था कि वीरेन ने उस लड़की से विवाह कर लिया, तो वह सदा के लिए उनके हाथ से निकल जायेगा. जबकि भारतीय मूल की कोई लड़की होने से उसका आना-जाना लगा रहेगा और श्यामली तो थी भी उसी शहर की. वीरेन ने इसी शर्त पर हामी भरी थी कि वह उस अमेरीकी युवती से अपना रिश्ता नहीं तोड़ेगा पर मां-बाप को एक उम्मीद थी कि श्यामली जैसी दुल्हन पाकर शायद वह विदेशी युवती को त्याग दे.

परन्तु ऐसा कुछ नहीं हुआ. काम के बाद वह सीधे ही अपनी प्रेयसी के पास चला जाता. देर रात को लौटता और कभी-कभी वह भी नहीं. उसने श्यामली को पूरी सच्चाई बता दी. माता-पिता के प्रति अपनी विवशता भी समझाई और अपनी इस कमज़ोरी के लिए मुआफ़ी भी मांगी. वह श्यामली की सब बातें मानने को तैयार था सिवाय अपना प्रेम संबंध तोड़ने के. मूल रूप से वह भला आदमी था और वफ़ादार भी. इसीलिए ही तो वह अपनी प्रेयसी को नहीं छोड़ पा रहा था. मां ने आत्महत्या करने की धमकी देकर अपनी बात मनवा ली थी. उन्हीं के मोह से बंधे वीरेन ने हामी भर दी थी. जब तक वह श्यामली को नहीं जानता था, वीरेन को उसके प्रति कोई कर्त्तव्यबोध नहीं हुआ था. परन्तु श्यामली के आने और उसे जानने-समझने के बाद उसका अपराधबोध जागा. पहले यह बात उसके मस्तिष्क में क्यों नहीं आई? वह श्यामली को प्रसन्न रखने का पूरा प्रयास करता. उसे घर में सब सुविधाएं मुहैया करवा दीं, छुट्टी के दिन उसे घुमाने भी ले जाता, कपड़े ख़रीद देता. श्यामली को भी भीतर से एक उम्मीद थी कि वह धीरे-धीरे अपने प्यार से वीरेन को अपना बना लेगी. वह भी उसकी पसंद-नापसंद का पूरा ध्यान रखती.

उस दिन श्यामली विशेष प्रसन्न थी. उसे लगा कि उसकी मंज़िल थोड़ी पास खिसक आई है, जब उसे पता चला कि वह गर्भवती है. शुक्रवार का दिन था. उस रात वीरेन घर नहीं लौटा और फोन कर दिया कि दूसरे दिन सुबह आयेगा. शनिवार की उसे छुट्टी रहती थी. श्यामली ने सुबह उठकर उसकी पसंद के व्यंजन बनाए और तैयार होकर उसकी प्रतीक्षा करने लगी. वीरेन आया तो थोड़ा चुप-सा, परेशान-सा लग रहा था. नाश्ते पर ही उसने बात शुरू की और कहा कि उसका अपनी प्रेयसी को छोड़ने का कोई इरादा नहीं है. परन्तु श्यामली के प्रति अपना उत्तरदायित्व भी समझता है. श्यामली चाहे तो आगे पढ़ ले अथवा जो कोर्स करना चाहे कर ले, जिससे उसे एक अच्छी-सी नौकरी मिल जाए और वह आत्मनिर्भर हो जाए.

वीरेन उसकी हर संभव सहायता करने को तैयार था. वह जानता था कि उसका अपराध अक्षम्य है. श्यामली को स्वावलम्बी बनाकर शायद वह अपने अपराधबोध को कुछ कम कर लेना चाहता था.

अब श्यामली को अपने गर्भवती होने की ख़बर देने में कोई तुक नज़र नहीं आई. विडम्बना तो देखो, जो दोषी थे, जिन्हें दण्ड मिलना चाहिए था, उन्हें न मिलकर मिला उसको जिसका रति भर भी दोष नहीं था.

श्यामली ने अभी तक मां को इस परिस्थिति की भनक तक नहीं लगने दी थी. फ़ोन पर बात होने पर कह देती कि सब ठीक है. पर अब उसने तय किया कि जब अकेली ही रहना है, तो अपने वतन में अपने लोगों के बीच जाकर रहेगी. और एक न एक दिन मां को भी पता लगना ही था.

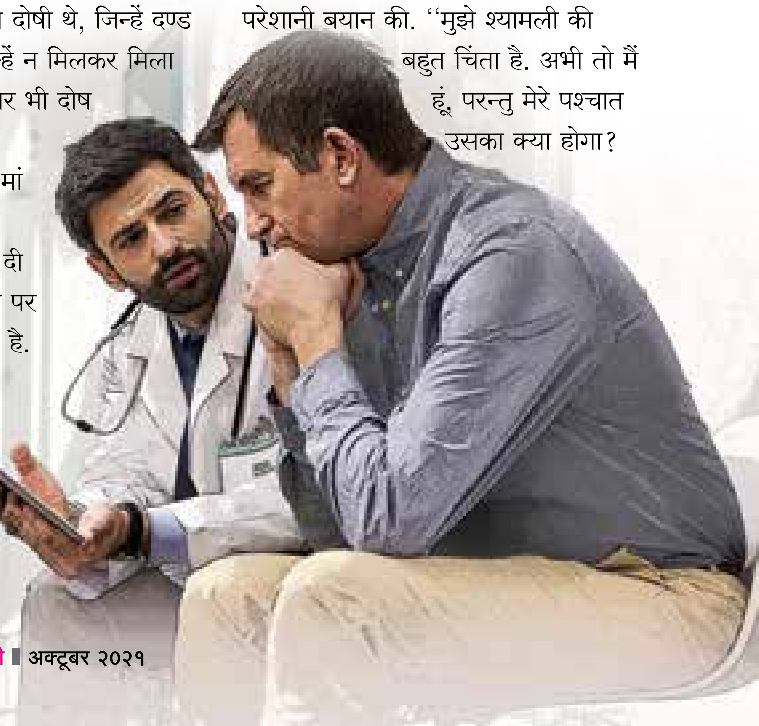
मां ने राघव को फोन पर ही श्यामली के नाकामयाब विवाह एवं लौट आने की सूचना दी थी. 'क्या वह ख़ुश है श्यामली के लौट आने की ख़बर पाकर?' उसने स्वयं से पूछा. उसने तो सदैव श्यामली के लिए मंगल कामना ही की थी न!

राघव जब अगली छुट्टी में घर आया, उसी दिन श्यामली की बेटी हुई थी.

दो वर्ष पश्चात राघव ने भी अपना तबादला वहीं करवा लिया. श्यामली की बेटी सलोनी लगभग दो वर्ष की हो चुकी थी, तो श्यामली ने उसे मां के पास छोड़ शाम को कंप्यूटर क्लास में जाना शुरू कर दिया था, ताकि नौकरी मिलने में आसानी हो. वही समय होता जब राघव भी दफ़्तर से लौटकर कहीं जा पाता था. तो वह सलोनी से खेलने आ जाता. वह श्यामली की मां को मौसी बुलाने लगा था.

वह सलोनी से ख़ूब खेलता. श्यामली से उसका बहुत साम्य था. उसी की तरह सलोनी की भी मुस्कुराते ही दोनों आंखें चमक उठती थीं. मौसी को इससे बहुत सहारा मिल गया. वह अपने मन की बात राघव से करने लगीं.

मौसी ने एक दिन अपनी सबसे बड़ी परेशानी बयान की. "मुझे श्यामली की बहुत चिंता है. अभी तो मैं हूं, परन्तु मेरे पश्चात उसका क्या होगा?



तुम्हारे इतने संगी-साथी होंगे, उनमें से कोई तलाक़शुदा हो अथवा पत्नी को खो चुका हो और श्यामली से विवाह करने को राज़ी हो. श्यामली को नई ज़िंदगी मिल जाएगी. बस आदमी अच्छा हो. बिटिया को तो मैं पाल लूंगी. भला दूसरे के बच्चे को कोई पर-पुरुष क्यों अपनाएगा?’’

‘‘कैसा है न हमारा समाज? दोष पुरुष का हो, तो भी भोगना तो लड़की को ही पड़ता है. मां-बाप जानते थे अपने बेटे का सच. पर इस उम्मीद पर कि शायद वह अपनी प्रेमिका को छोड़ दे, उन्होंने एक निर्दोष लड़की का जीवन दांव पर लगा दिया! यही है हमारे समाज में एक लड़की की औक़ात.’’

‘‘गलती तो मेरी भी है कि मैंने अच्छी तरह जांच-पड़ताल नहीं की. शरीफ़ लोग लग रहे थे. बस उनकी बातों में आ गई.’’

‘‘सबसे बड़ा अपराधी तो मैं हूं मौसी. सदैव से श्यामली को चाहता रहा, पर कहने की हिम्मत नहीं जुटा पाया. काश मैंने हिम्मत की होती. यदि श्यामली को स्वीकार हो और आप अनुमति दें, तो मैं करूंगा श्यामली से विवाह... और सलोनी भी हमारे पास रहेगी. अपनी मां का प्यार पाना तो हर बच्चे का अधिकार है. मुझसे वह पिता का पूरा प्यार पाएगी. स्त्रियों से भी तो यह अपेक्षा की जाती रही है कि वह दूसरी स्त्री की संतान पालेंगी.‘‘

राघव और श्यामली का विवाह हुए एक लम्बा अरसा बीत गया. सलोनी बड़ी हो गई और ब्याह कर पतिगृह दूसरे शहर चली गई. वृद्ध एक-एक करके दूसरे लोक जा बसे. पर झटका तब लगा जब अकस्मात श्यामली का देहांत हो गया. बीमार भी नहीं थी. रात को सोई, तो फिर सुबह उठी ही नहीं. डाक्टरों के अनुसार हृदयाघात था. पिछले आघात का बहादुरी से मुक़ाबला करने वाली श्यामली पर इस बार विधि ने नींद में ही वार किया था.

महीना भर लग गया था सलोनी को अपने पापा को साथ चलने के लिए मनाने में. राघव श्यामली की यादों से भरे उस घर को छोड़ जाने के लिए राज़ी नहीं हो रहे थे और सलोनी उन्हें अकेला छोड़ने को तैयार नहीं थी. शुरू में तो नए शहर में राघव बहुत उदास रहे, परन्तु फिर उनकी मुलाक़ात उसी कॉलोनी में रहनेवाले अपने एक पुराने सहपाठी अक्षज से हो गई, जो अब एक जाने-माने डॉक्टर बन चुके थे. दिन भर तो डाक्टर सा'ब व्यस्त रहते, परन्तु शामें प्रायः ही एक संग गुज़रने लगीं. उनकी पत्नी भी बहुत मिलनसार थीं. भोजन के समय सलोनी पापा को लेने आती, तो उनसे मिले बिना न जाती.

कुछ दिनों से राघव की तबीयत ठीक नहीं चल रही थी. भूख न लगती, अशक्त और थका थका-सा महसूस करते. और जब वज़न भी कम होने लगा तो डॉक्टर ने कहा, ‘‘कभी आ जाओ मेरी क्लिनिक. चेकअप कर के देखता हूं.’’ सलोनी दूसरे ही दिन पापा को उनकी क्लिनिक ले गई. डॉक्टर को कुछ संदेह हुआ और उन्होंने राघव को गुर्दे के डॉक्टर के पास भेज दिया. वहां से रिपोर्ट यह आई कि उसके दोनों गुर्दे ख़राब हो चुके थे एवं एक को शीघ्र ही बदलना आवश्यक था.

सलोनी ने तुरन्त अपना एक गुर्दा देने का ऐलान कर दिया. उन दोनों का ब्लड ग्रुप तो एक था ही. वही रिपोर्ट लेकर सायंकाल राघव अपने डॉक्टर मित्र के घर मशविरा करने आये. वह चाहते थे कि डॉक्टर उनके लिए कहीं से किडनी का इंतज़ाम करा दें.

‘‘पर तुम तो बता रहे हो कि तुम्हारी बेटी अपनी किडनी देने को तैयार है.’’ डॉक्टर ने कहा.

‘‘हां, पर यदि बाहर से मिल जाए तो अच्छा है.’’

इस पर डॉक्टर ने समझाया, ‘‘हमारी होती तो दो किडनी हैं, परन्तु एक से बख़ूबी काम चल जाता है. कई बार ऐसा भी हुआ है कि बहुत उम्र बीत जाने के बाद पता चला है कि फ़लां व्यक्ति को जन्म से एक ही किडनी है, इसीलिए तो मजबूरी होने पर कुछ लोग अपनी एक किडनी बेच देते हैं. दूसरी बात यह है कि हमारा शरीर बाहरी अंग जल्दी से स्वीकार नहीं करता, परन्तु किसी रक्त संबंधी का अंग होने पर इसकी संभावना बढ़ जाती है. और सलोनी ने तो स्वयं अपना गुर्दा देने की पेशकश की है. विश्वास रखो, सलोनी का इसमें कुछ नुक़सान नहीं होने वाला और तुम्हारे शरीर द्वारा उसे स्वीकृत करने की संभावना बहुत बढ़ जाएगी.’’

राघव कुछ पल डॉक्टर की ओर देखते रहे. किसी उलझन में हों जैसे. स्पष्ट बात कहना आवश्यक है. सो उन्होंने धीमे से कहा,

‘‘सलोनी मेरी बेटी नहीं है.’’

‘‘क्या मतलब? तुम तो भाभी को बचपन से जानते थे. क्या भाभी का.....’’उसके मन में जो संशय उपजा था, उसे कहना उचित न समझ वह रुक गए.

‘‘नहीं ऐसा कुछ नहीं है मित्र.’’ और राघव ने पूरी आपबीती कह सुनाई. फिर जोड़ा, ‘‘सलोनी को यह बात याद नहीं होगी और मैंने कभी इस विषय में बात की नहीं. दरअसल मुझे तो यह ध्यान ही नहीं आता कि वह मेरी बेटी नहीं है. पता चलने पर जाने वह क्या सोचे, उसके पति को कैसा लगे? इसीलिए कह रहा हूं कि यहां भी जब रक्त का रिश्ता नहीं है, तो बाहर से लेना और सलोनी की लेना तो एक ही बात हो गई न? बस तुमसे यह गुज़ारिश है कि सलोनी के सम्मुख इस बात का ज़िक्र मत करना.’’

सलोनी अपने पिता को लेने आई हुई थी. और बहुत देर से आंटी के पास किचन में खड़ी थी. पापा को बुलाने जब वह ड्रॉइंगरूम में आई, तो उसने काफ़ी कुछ सुन लिया था. कमरे के भीतर आकर उसने कहा, ‘‘मुझे सब पता है पापा. मां ने बताया था. और शैलेंद्र भी जानते हैं यह बात. पर इससे क्या फ़र्क़ पड़ता है, पापा. किसी पिता से कम प्यार मिला है क्या मुझे आपसे? तो मुझे भी आज अपना बेटी होने का फ़र्ज़ निभाने दो न?’’

(चिड़ियां दा चंबा' मतलब चिड़ियों का झुंड)

अक्टूबर २०२१

पं. राजेंद्रजी
ज्योतिष व वास्तु एक्सपर्ट
rajendral.dubey@yahoo.com
Phone: 09324317828

मेष (ARIES)

धनकोष में वृद्धि होगी. आत्मविश्वास की कमी के कारण ग़लत फ़ैसले ले सकते हैं. मन में कई दुविधाएं चल रही हैं. आध्यत्मिक बल से लाभ होगा.

वृषभ (TAURUS)

लंबे समय से चले आ रहे पारिवारिक विवाद अक्टूबर माह में समाप्त हो जाएंगे. महत्वपूर्ण कार्य निपटाने में सफल होंगे. छात्रों के लिए मेहनत करनेवाला समय है.

मिथुन (GEMINI)

कार्यक्षमता में वृद्धि होगी. नौकरी की तलाश में भटकना पड़ेगा. जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा. भूमि भवन ख़रीदने में पूंजी लगानी पड़ सकती है.

कर्क (CANCER)

कुछ मामलों में आप दुविधा की स्थिति से गुज़र रहे हैं. जल्दबाज़ी में कोई भी निर्णय न लें. वाहन ख़रीदने का मन बना रहे हैं. अपनी सोच को बदलें, लाभ होगा. मित्रों से मुलाक़ात मन प्रफुल्लित करेगी.

सिंह (LEO)

दूसरों के लिए बुरा न सोचें. पेट संबंधित रोग संभव है. समय कम है, काम ज़्यादा, मन लगाकर अपने कार्य में लग जाएं, सफलता मिलेगी. मनचाहा जीवनसाथी मिलने से मन प्रसन्न रहेगा.

कन्या (VIRGO)

जो करना चाहिए, वही करें. दूसरों की सीख मानकर अपना नुक़सान कर बैठेंगे. शांति से विचार कर कोई निर्णय लें. आजीविका के स्रोत में वृद्धि के आसार हैं. पुराने निवेश से लाभ होगा.

तुला (LIBRA)

अपना जीवन जीने के केवल दो ही तरीक़े हैं. पहला यह मानना कि कोई चमत्कार नहीं होता है, दूसरा हर वस्तु एक चमत्कार है. कर्म करें और अपने आपको कर्म के प्रति समर्पित कर दें. आर्थिक लाभ संभव है.

वृश्चिक (SCORPIO)

संतान के विवाह मामलों में जल्दबाज़ी न करें. ज़ोख़िम भरे कार्य टालें. वाहन, मशीनरी व अग्नि आदि के प्रयोग में सावधानी रखें. किसी कार्यक्रम की रूपरेखा बनेगी.

धनु (SAGITTARIUS)

जीवनसाथी के साथ विवाद संभव है. गृहस्थी के मामले आपसी सहमति से हल होंगे. मांगलिक कार्य की बाधा दूर होगी. राजनीतिक मामलों में आपका विरोध होगा. विवाद न करें.

मकर (CAPRICORN)

संतान की ज़रूरतें पूरी करना अच्छी बात है, बशर्ते उनकी ज़रूरतें जायज़ हों. आपकी निर्णय शक्ति बहुत कमज़ोर है, इसीलिए आप पिछड़ रहे हैं. स्वास्थ्य बिगड़ सकता है. अक्टूबर महीने में संपत्ति के कार्य में लाभ होगा.

कुंभ (AQUARIUS)

दूसरों की मजबूरी को समझें और सहयोग करें. क्रोध की अधिकता से अशांत रहेंगे. पिता से मतभेद समाप्त होंगे. नए कारोबार में सोच-समझकर ही निवेश करें. पारिवारिक समारोह की तैयारी में व्यस्त रहेंगे.

मीन (PISCES)

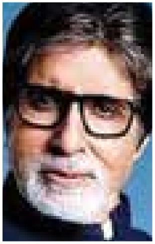
कोई चौंकानेवाले समाचार मिल सकता है. मनचाही नौकरी के लिए प्रयास अधिक करना पड़ सकता है. वाणी पर नियंत्रण रखें. दूसरों से अपेक्षा न करें. पहनावे में गुलाबी रंग का प्रयोग ज़्यादा करें, काम बनेंगे. ■

व्रत-त्योहार

४, सोमवार - सोम प्रदोष
७, गुरुवार - घटस्थापना नवरात्रि
१५, शुक्रवार - दशहरा
१८, सोमवार - सोम प्रदोष
२०, बुधवार - शरद पूर्णिमा
२४, रविवार- करवाचौथ, संकष्टी गणेश चतुर्थी

स्टार ऑफ द मंथ

रेखा
१० अक्टूबर



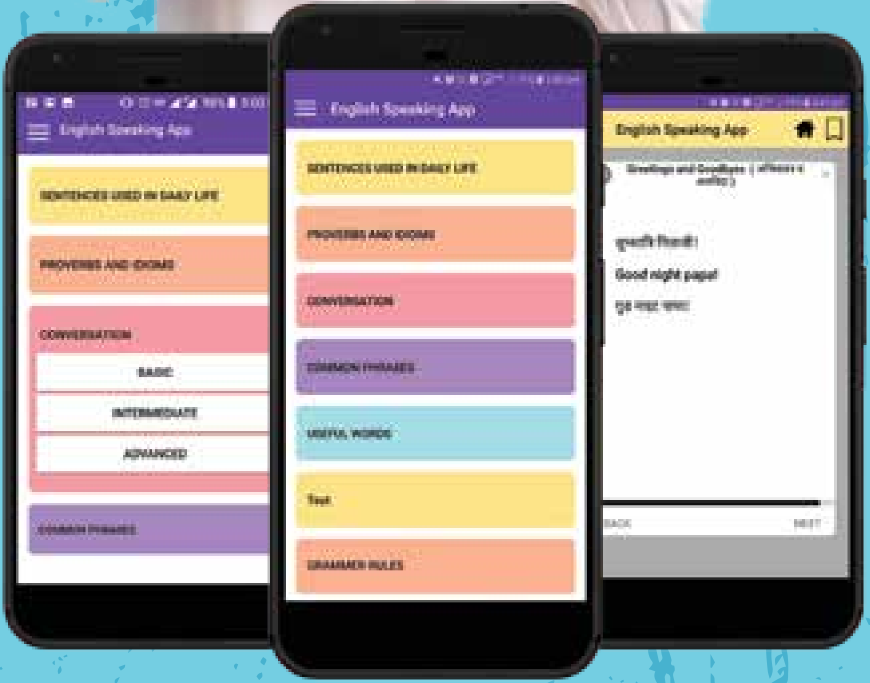
अमिताभ बच्चन
११ अक्टूबर

P&P
ENGLISH
SPEAKING
APP
PAHWA & PAHWA PRESS LTD

डाउनलोड करें
ENGLISH
SPEAKING APP
और सीखें फर्राटेदार
इंग्लिश बोलना

सही इंग्लिश न बोल पाने के कारण
अब आपको शर्मिंदा होने,
हाई प्रोफाइल पार्टीज़ में जाने या
अपनी बात दूसरों के सामने
रखने से हिचकिचाने की
कोई ज़रूरत नहीं

**ENGLISH
SPEAKING APP**
आपको सिखाएगा
**इंग्लिश बोलने का
सही और आसान तरीका**


English Speaking App
SENTENCES USED IN DAILY LIFE
PROVERBS AND IDIOMS
CONVERSATION
BASIC
INTERMEDIATE
ADVANCED
COMMON PHRASES
English Speaking App
SENTENCES USED IN DAILY LIFE
PROVERBS AND IDIOMS
CONVERSATION
COMMON PHRASES
USEFUL WORDS
Test
GRAMMAR RULES
English Speaking App
Good night papa!
BACK
NEXT

हमने अपने इस ऐप में
डे-टु-डे ईज़ी इंग्लिश कॉन्वर्सेशन को
शामिल किया है, ताकि आपके लिए
इंग्लिश सीखना आसान हो जाए

तो देर किस बात की,
आज ही डाउनलोड करें
**ENGLISH
SPEAKING APP**

एंड्रॉयड यूज़र इस ऐप को
गूगल प्लेस्टोर से डाउनलोड करें
या दिए गए QR code को स्कैन करें.

जानें अक्षय कुमार से जुड़ी कही-अनकही बातें

अक्षय कुमार उन अभिनेताओं में से हैं, जिन्होंने संघर्ष करके अपने बलबूते पर फिल्म इंडस्ट्री में अपनी एक अलग पहचान बनाई है. चाहे एक्शन हो, रोमांस, कॉमेडी या इमोशनल सीन, खिलाड़ी अक्षय कुमार हर रोल में लाजवाब लगते हैं. आइए, उनके जीवन से जुड़े कई अनकहे पहलुओं पर एक नज़र डालते हैं.

- जब अक्षय कुमार बैंकॉक में मार्शल आर्ट्स की क्लास लेते थे, तब उनके एक स्टूडेंट ने उन्हें मॉडलिंग करने की सलाह दी. अक्षय ने इस तरफ़ ध्यान दिया और मुंबई में आकर मॉडलिंग करना शुरू कर दिया. लेकिन उनकी क़िस्मत में हीरो बनना लिखा था. धीरे-धीरे वे मॉडलिंग से एक्टर के सफ़र पर बढ़ते चले गए.

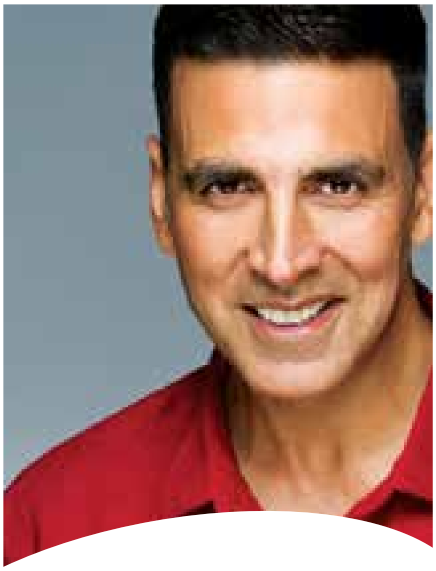
- हाल ही में अक्षय की मां के देहांत पर सभी ने भावभीनी श्रद्धांजलि दी थी. प्रधानमंत्री मोदीजी के भी भावपूर्ण संदेश पर अक्षय ने उन्हें तहेदिल से धन्यवाद कहा था. साथ ही उनके जन्मदिन पर बधाई देते हुए ये प्यारी बात भी कह दी कि आपने मुझे हमेशा बहुत अपनेपन से हौसला और आशीर्वाद दिया है. मैं आप की तरह तो नहीं लिख सकता, लेकिन आज आपके जन्मदिन पर आपको दिल से बधाई दे रहा हूं. नरेंद्र मोदीजी आप स्वस्थ रहें, ख़ुश रहें, मेरी भगवान से आपके लिए यही कामना है.

- अक्षय कुमार के जन्मदिन यानी ९ सितंबर के एक दिन पहले ही उनकी मां का निधन हो गया था. शोक और बर्थडे मैसेज पर उन्होंने एक बहुत ही भावपूर्ण पोस्ट सोशल मीडिया पर शेयर किया था और कहा था कि उनकी मां उनके जन्मदिन पर गाना गा रही हैं. मां के साथ प्यारी-सी तस्वीर साझा करते हुए उन्होंने लिखा कि यह तो कभी नहीं चाहा था, लेकिन मुझे यक़ीन है कि मां वहीं से मेरे जन्मदिन का गाना गा रही होंगी. आप सभी के संदेश और दुआओं के लिए शुक्रिया, ज़िंदगी यूं ही चलती रहती है.

- अक्षय की बहन अलका भाटिया के बारे में बहुत कम लोग जानते हैं. ४० साल की उम्र में उन्होंने अपने से उम्र में काफ़ी बड़े बिज़नेसमैन सुरेंद्र हीरानंदानी से प्रेम विवाह किया था. अक्षय इस बात से नाराज़ थे. वे नहीं चाहते थे कि उनकी बहन अपने से १५ साल बड़े शख़्स से शादी करें, लेकिन बाद में वे मान गए थे और शादी में भी शामिल हुए थे.

- अक्षय कुमार की कोस्टार आयशा जुल्का, जो उनकी बहुत अच्छी दोस्त भी हैं.

वे एक फाउंडेशन चलाती हैं, जो लावारिस और बीमार-घायल कुत्तों की देखभाल करता है. अक्षय कुमार ने डैडू नाम के डॉगी का एक वीडियो शेयर करके आयशा जुल्का की ख़ूब तारीफ़ की थी और कहा था कि वे बहुत अच्छा काम कर रही हैं. उन्होंने इस अच्छे काम के लिए आयशा को बधाई दी और कहा कि यूं ही अच्छे काम करती रहें.



- अक्षय कुमार की आनेवाली वेब सीरीज 'एंड' की लॉन्चिंग काफ़ी समय पहले मुंबई में हुई थी, जिसमें उन्होंने बेहद ख़तरनाक और हैरतअंगेज़ स्टंट किए थे. इसकी शूटिंग जल्द ही पूरी होनेवाली है. इसमें अक्षय हैरान कर देनेवाले एक्शन करते नज़र आएंगे.

- अक्षय कुमार के अनुसार, डिस्कवरी चैनल के मशहूर टीवी शो 'मैन वर्सेज वाइल्ड' में बेयर ग्रिल्स के साथ उनका एडवेंचर्स से भरपूर जंगलों का सफ़र बेहद यादगार रहा है. इससे पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी, अभिनेताओं में रजनीकांत भी रोमांच और साहस से भरपूर इस शो का हिस्सा बन चुके हैं. भविष्य में रणवीर सिंह और विक्की कौशल भी इसमें नज़र आएंगे.

- अक्षय कुमार 'बच्चन पांडे' फिल्म में अलग अवतार में नज़र आएंगे. ट्विटर पर 'बच्चन पांडे' का पोस्टर शेयर करते हुए उन्होंने कहा कि 'बच्चन पांडे', २६ जनवरी, २०२२ में रिलीज़ होगी.

सुर्ख़ियों में रहे अक्षय कुमार के अफेयर्स...

- अक्षय कुमार की गर्लफ्रेंड की लिस्ट में पहली गर्लफ्रेंड रही हैं मॉडल-अभिनेत्री पूजा बत्रा. फिल्मों में आने से पहले अक्षय मॉडलिंग के दिनों में उनके साथ रिलेशनशिप में थे. कहते हैं दोनों ने सगाई भी कर ली थी और शादी करनेवाले थे. लेकिन सक्सेस मिलने के बाद अक्षय करियर में इस कदर बिज़ी हो गए कि दोनों के बीच दूरियां और अलगाव की खाई बढ़ती चली गई और आख़िरकार दोनों अलग हो गए.

- अक्षय रोमांस के ऐसे खिलाड़ी बन गए थे कि एक ही समय में वे दो ख़ूबसूरत और ग्लैमरस एक्ट्रेसेस रवीना टंडन और शिल्पा शेट्टी को डेट कर रहे थे. शिल्पा के साथ तो उनकी सगाई भी हो गई थी, जिसका क़बूलनामा शिल्पा ने ख़ुद किया था. लेकिन अक्षय के दिलफेंक रवैए के चलते इन दोनों के साथ भी उनका ब्रेकअप हो गया.

- 'खिलाड़ियों का खिलाड़ी' फिल्म की शूटिंग के दौरान बॉलीवुड की एवरग्रीन अदाकारा रेखा के साथ अक्षय का रोमांस ख़ूब लाइमलाइट में रहा. चूंकि रेखा उम्र में अक्षय से काफ़ी बड़ी थीं, इस कारण यह अफेयर विवादों से भी रहा. मीडिया ने उनकी मोहब्बत को ख़ूब हवा दी. उन दिनों रेखा-अक्षय अपने संबंधों पर कुछ भी कहने से बचते रहे और उनका ये रिश्तो हमेशा अनकहा व उलझा ही रह गया.

- ट्विंकल खन्ना के साथ शादी होने के बाद भी अक्षय का दूसरी हीरोइंस को लेकर आकर्षण कम न हुआ. प्रियंका चोपड़ा के साथ भी उनका प्यार काफ़ी परवान चढ़ा. वैसे शायद बहुत कम लोग जानते हैं कि अक्षय ट्विंकल से शादी नहीं करना चाहते थे, पर उनकी मां डिंपल कपाड़िया के दबाव के आगे अक्षय को झुकना पड़ा और ट्विंकल से शादी करनी ही पड़ी.

ज़िंदगीनामा...

- अक्षय कुमार का जन्म पंजाब के अमृतसर में हुआ था. उनके पिता हरिओम भाटिया मिलिट्री में ऑफिसर थे. अक्षय अपनी मां अरूणा भाटिया के बेहद करीब थे.
- अक्षय का असली नाम राजीव भाटिया है. फैंस प्यार से उन्हें 'अक्की' और 'खिलाड़ी कुमार' भी बुलाते हैं.
- अक्षय ने डॉन बॉस्को में स्कूली पढ़ाई करने के बाद कॉलेज की पढ़ाई मुंबई के गुरूनानक खालसा से की.
- ताइक्कांडो में ब्लैक बेल्ट होने के बाद मार्शल आर्ट्स की पढ़ाई के लिए वे बैंकॉक गए. वहां से भारत वापस लौटने के बाद फोटोशूट कराया और उन्हें 'दीदार' फिल्म मिली.
- लीडिंग रोल में उनके करियर की शुरूआत 'सौगंध' फिल्म से हुई. इसके पहले उन्होंने 'आज' फिल्म में मार्शल आर्ट ट्रेनर की भूमिका की थी, लेकिन इसका क्रेडिट उन्हें नहीं मिला.
- एक्शन हीरो के तौर पर उनका करियर आगे बढ़ता रहा और खिलाड़ी सीरीज़ की फिल्मों ने उन्हें हिंदी फिल्म इंडस्ट्री का 'खिलाड़ी कुमार' बना दिया.

- अक्षय कुमार की कुल चल-अचल संपत्ति क़रीब २७३ मिलियन यानी लगभग दो हजार करोड़ रुपए है.

दिलचस्प क़िस्सा

एक अवॉर्ड फंक्शन के समय ऑर्गेनाइज़र चाहते थे कि अक्षय कुमार शो के अंत तक रहें. तब उन्होंने यह शर्त रखी थी कि बेस्ट एक्टर का अवॉर्ड उन्हें ही दिया जाए. उसी दौरान उनकी 'सिंह इज़ किंग' फिल्म रिलीज़ हुई थी. यह साल २००९ की बात है. पर उसी साल रितिक रोशन की 'जोधा अकबर' और आमिर खान की 'गजनी' मूवी भी रिलीज़ हुई थी और लोगों को बेहद पसंद आई थी. ऑर्गेनाइज़र ने यह तय किया था कि रितिक रोशन तो आएंगे नहीं, तब अक्षय कुमार को अवॉर्ड दे देंगे, लेकिन रितिक आए और अक्षय-रितिक दोनों ही फंक्शन में मौजूद रहे. तब ऑर्गेनाइज़र ने बेस्ट एक्टर का अवॉर्ड रितिक को दे दिया और मोस्ट पॉप्युलर एक्टर का अवॉर्ड अक्षय कुमार को दिया. अक्षय इस बात से बेहद नाराज़ हुए, पर उन्होंने उसे भी स्मार्टली हैंडल करते हुए वो अवॉर्ड 'गजनी' फिल्म की तारीफ़ करते हुए आमिर खान को दे दिया.

इन दिनों...

अक्षय कुमार पत्नी ट्विंकल खन्ना, बेटी नितारा व बेटे आरव के साथ लंदन में फ़िलहाल अपनी फिल्म 'मिशन सिंड्रेला' की शूटिंग कर रहे हैं, जो ८०% हो चुकी हैं. इसी फिल्म की शूटिंग को बीच में छोड़कर वे अपनी मां की तबीयत ख़राब होने पर भारत लौटे थे. इस फिल्म में उनकी हीरोइन रकुल प्रीत सिंह हैं.

- ऊषा गुप्ता

न्यू प्रोडक्ट्स

ईको फ्रेंडली बिको ऑर्गेनिक बेकिंग पेपर

सौ प्रतिशत नेचुरल बैंबू से बना **बिको ऑर्गेनिक बेकिंग पेपर** सेहत के नज़रिए से काफ़ी उपयोगी है. यह शीट्स केमिकल और क्लोरीन फ्री हैं, जिससे किसी तरह के साइड इफेक्ट या नुकसान की कोई गुंजाइश नहीं रहती. **बिको ऑर्गेनिक बेकिंग शीट्स** वॉटरप्रूफ होने के कारण इस्तेमाल करने में भी आसान और सुविधाजनक है. यह बेकिंग पेपर ग्रीसप्रूफ होने की वजह से माइक्रोवेव व अवन में बेकिंग के लिए इस्तेमाल करते समय ग्रीस लगाने की भी ज़रूरत नहीं होती. **बिको ऑर्गेनिक बेकिंग पेपर** कुकिंग के लिए परफेक्ट है, जिसे ब्रेड, केक, कुकीज़, रोल आदि बेक करने में आसानी से इस्तेमाल कर सकते हैं. ब्राउन कलर में उपलब्ध बिको बेक एंड रैप पेपर रोल के २० मीटर शीट्स की क़ीमत २४९ रुपए है.

BAKE & WRAP
PAPER ROLL

बीपीएल के स्मार्टली डिज़ाइन्स इलेक्ट्रॉनिक्स

बीपीएल के इनोवेटिव इलेक्ट्रॉनिक्स रेंज उपभोक्ताओं की सुविधाओं का भरपूर ख़्याल रखते हैं. **बीपीएल** ने हाल ही में स्मार्टली डिज़ाइन्स कई प्रोडक्ट्स लॉन्च किए हैं, जो इस्तेमाल में तो आसान हैं ही, साथ ही उपभोक्ताओं के दृष्टिकोण से भी काफ़ी सुविधाजनक भी हैं. पंखे, फ्रिज, एसी, वॉशिंग मशीन से लेकर कंज्यूमर की रोज़मर्रा की ज़रूरतों को ध्यान में रखते हुए **बीपीएल** ने कई उपयोगी प्रोडक्ट्स को मार्केट में लॉन्च हैं. रिलायंस रिटेल लिमिटेड के अंतर्गत ये सभी प्रोडक्ट्स भारतभर में वाजिब दामों में उपलब्ध हैं. कंज्यूमर की संतुष्टि के लिए वाक़ई में **बीपीएल** के स्मार्टली डिज़ाइन किए गए ये सभी इलेक्ट्रॉनिक्स प्रोडक्ट्स बेहद फ़ायदेमंद और इनोवेटिव हैं.

Dr. Juneja's

डा.ऑर्थो®

Ayurvedic Oil, Capsules, Spray & Ointment

जियो बिना दर्द

डा. ऑर्थो का पेन सेग्मेंट की दुनिया में गर्वतापूर्ण ऐतिहासिक सफर

DR. ORTHO

CERTIFICATE

INDIA'S

SELECTED Business NO. 1 BRAND® INDIA 2014

DR. ORTHO

WINNER OF

INDIA'S NO.1 BRAND AWARDS 2014

(IN INDIA'S BEST JOINTS PAIN RELIEF MEDICINE CATEGORY)

Awarded by:

No.1 BRAND AWARDS COUNCIL & IBC INFOMEDIA

Certificate of Excellence

WORLD BRAND SUMMIT

DUBAI 2016

Indo-UAE Global Investment Summit

Most Trusted Brands of Asia

In recognition of Significant Contribution made by

Dr. Ortho

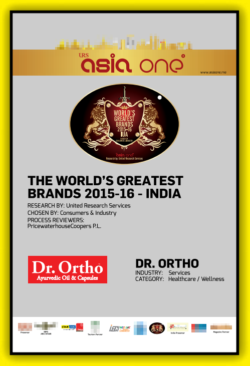
Ayurvedic Oil & Capsules

People's Choice Brand - Ayurvedic Ortho Medicines (Asia)

SUPPORTED BY

Director

WBR CORP



URS asia one

www.asiaone.me

THE WORLD'S GREATEST BRANDS 2015-16 - INDIA

RESEARCH BY: United Research Services

CHOSEN BY: Consumers & Industry

PROCESS REVIEWERS:

PricewaterhouseCoopers P.L.

Dr. Ortho

Ayurvedic Oil & Capsules

DR. ORTHO

INDUSTRY: Services

CATEGORY: Healthcare / Wellness

Helpful In

Painful Conditions

Muscle & Joints Pain

दर्द से लड़ाई में चुने अपना योद्धा

- डा. ऑर्थो तेल
- डा. ऑर्थो कैप्सूल
- डा. ऑर्थो स्प्रे
- डा. ऑर्थो ऑइंटमेंट

Non Staining

Non Greasy

ASIA'S MOST PROMISING BRAND
Dr. Ortho
Oil
An Ayurvedic Medicine
Helpful in Painful Conditions
20% EXTRA
Dr. Ortho
Oil
20% EXTRA

JOINTS PAIN

8 गुणकारी आयुर्वेदिक तेलों के योग से निर्मित डा. ऑर्थो तेल अंदर तक समाकर दर्द को जड़ से कम करने में सहायता करता है। 8-10ml दिन में एक दो बार तब तक मालिश करें जब तक पूरा तेल त्वचा में समा न जाएं।

27 Helpline : 7876977777 | www.drorthooil.com | Available at all medical & general stores

R.N.I. NO. 46877/87
MERI SAHELI ₹60/-

Meri Saheli Posted at Vashi Post Office on 28th & 29th of every previous month by
REGD. NO. NMB/35/2021-2023

MADE IN INDIA

Panasonic

NEW ARRIVALS

BRING HOME HEALTH & SAFETY THIS FESTIVE SEASON, WITH PANASONIC

STEELX
THE GOODNESS OF STEEL IN AN ELECTRIC COOKER

STAINLESS STEEL ELECTRIC COOKER - SR-G18 (SUS)

750 W

MONSTER
POWER AND CONVENIENCE AT IT'S BEST

SUPER MIXER GRINDER - MX-AE475

UNIQUE FEATURES OF STAINLESS STEEL ELECTRIC COOKER

LAYER-1
SS316 Grade Steel for hygienic cooking.

LAYER-2
Aluminium for even heat conductivity.

LAYER-3
SS304 Grade Steel for rust resistance.

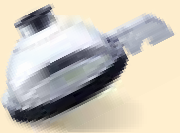
3-LAYERED CLAD PAN FOR DURABILITY

UNIQUE FEATURES OF SUPER MIXER GRINDER

COMES WITH NEW SUPER JAR

1 JAR - 3 LIDS
MULTIPLE USES

CHUTNEY LID WITH PUSHER ATTACHMENT FOR CHUTNEY GRINDING



DOME LID FOR BLENDING & BATTER GRINDING

SPICE GRINDING LID FOR DRY GRINDING

Panasonic Appliances India Co Ltd., 6th Floor, "SPIC HOUSE" Annexe, No. 88, Mount Road, Guindy, Chennai 600 032. **BRANCHES: Andhra Pradesh & Telangana:** Suman +91-9949595112. **Assam:** Manoj +91-9864980610. **Goa:** Suresh +91-8788624241. **Jammu:** Ramesh +91-9086074510 / 7006048506. **Karnataka:** Rodney +91-9964279606, Deepak +91-9900226689. **Kerala:** Shyju +91-9544959555, Sumesh +91-9895195839. **Maharashtra:** Sanjeev +91-9867664664. **New Delhi:** Amit +91-9818916111, Jitender +91-9958946664. **Odisha:** Prashant +91-9337560190. **Tamil Nadu:** Ramesh +91-9994054940. **West Bengal:** Sunil +91-8420042055, Santanu +91-9830252625, Bapi +91-9339222564.

AVAILABLE AT ALL MAJOR OUTLETS FOLLOW PANASONIC COOKING INDIA ON f 📷 t YouTube VISIT: www.panasonic.com | BLOG: www.panasonicsmartcookbychandribhat.com